



# هدف الكتاب

شاعت في العصر الأخير مصطلحات: (( الشيعور بالنقص)) و (( العقد النفسية )) وغيرها ٠٠ وهي مصطلحات لم تعهد في اللغة قبل مطلع هذا القرن! ٠٠٠ فعلم النفس الذي يبحثها وهو الصق العلوم واهمها بالنسبة للإنسان علم وليد ٠٠٠ لكنه برغم ذلك نما وترعرع في سنوات معدودات حتى صار من اصخم العلوم واولاها بالاهتمام ٠٠٠

ولا غرو ، فهو العلم الذى يعالج مشكلات الحياة الحديثة ، والحياة الحكيثة محيط واسع زاخر بالشكلات ،

والأستاذ الكبير (( ماكبرايد )) من أشهر من بسطوا مشكلات علم النفس للجماهير في بلاد العالم المتمدين ، وقد ترجمت كتبه لجميع اللغات ...

وكتابه هذا على الخصوص بعالج اهم موضوعات علم النفس ومشكلات العصر : موضوع (( مركب النقص )) • • وهو الداء الذي لا يكاد يخلو إنسان من عرض من أعراضه ، وإن تفاوت الناس طبعاً في نصيبهم منه • •

عن شيء ناقص كان ينبغى أن يوجد — كما أن العمى مثلا هو نقص حاسة النظر! — فهو نقص حاسة كان من شائها أن توجد ١٠٠ أو هو عبارة عن كمية أمامها علامة ناقص (—) بدلا من علامة زائد (+) المعروفة في الحساب ١٠٠ فمن أصابه مركب النقص يعتبره العامة في الغالب رجلا رصيده من قوة الشخصية ومقوماتها مسبوق بعلامة ناقص ، فحسابه في «بنك الحياة» مدين ١٠٠ لا دائن!

والواقع أنه قلما تطابق الفكرة العامة عن شيء حقيقة ذلك الشيء ، لكن فكرة عامة الناس في موضوع مركب النقص بالذات من الأفكار القليلة الصحيحة رغم شيوعها \_ إذ الأغلب أن الخطأ أقرب إلى الشيوع بين الناس ! \_ وإذن نمعنى مركب النقص علميا هو هو ما أدركه الناس من هذه الكلمة ببداهتهم الفطرية . . . . فكل عرض من الأعراض الدالة على تزعزع الثقة بالنفس وثبوط الهمة معناه أن الشخص مصاب « بعقدة النقص » أو « مركب الدونية » \_ ومعنى « الدونية » هنا أن الشخص يشعر أنه « دون » المستوى الواجب لمجابهة معن ، أو جميع مواقف الحياة بصفة علمة . . .

#### والد هذه النظرية

ومبتدع اصطلاح « عقدة النقص » أو « مركب الدونية » هو والد نظرية التحليل النفسى « سيجموند فرويد » • وقد وضع هذا الاصطلاح اصلا للدلالة على كل انتهال سابق ناجم عن خوف القصور الجنسى أو عن احسماس فعلى به ذا

وقد بسط العالم الكبير هذا المرض النفسى وبين مدى اتصاله الكبير باحوال الحياة ومتاعبها المختلفة ، كما بين وسائل العلاج له ، ووسائل الوقاية منه ، ولا سيما وقاية الصفار من هذه العوارض البعيدة التاثير في الحياة ، !

فالكتاب الذى اقدمه لك اليوم هو بمثابة (( مرآة نفسية )) لكل شاب وشابة ، ومرشد ممتاز لكل اب وام في التربية ، وخير معين على فهم الإنسان لنفسه ، ولفيره ١٠٠!

# السالب والموجب ١٠٠

الكهرباء سالب وموجب، والناس في هذه الدنيا كالكهرباء: فريق منهم «سالب» ينفعل بالحياة ويتأثر بها ، دون أن يحاول التأثير في التأثير فيها . و والفريق الآخر « موجب » ، يحاول التأثير في الحياة ، فله « شخصيته » وله « ذاتيته » .

وقد درج الناس في الزمن الأخير على إطلاق كلمة « مركب النقص » أو « عقدة النقص » ، على من يغلب عليهم الطابع السلبي دون الإيجابي ، مستدلين بذلك في عرفهم على أن هذا الموقف السلبي نتيجة « نقص » في تكوين الشخص . . . فالذى يتبادر إلى عرف عامة الناس أن مركب النقص عبارة

القصور ، ولا سيما حين يتجسم ذلك القصور في عيب ظاهر في اعضاء التناسل .

ومرجع هذا الحصر لعقدة النقص في مجال الوظيفة التناسلية ، أن سيجموند فرويد يرد كل مظاهر الحساة الوجدانية أو النفسانية إلى التناسل ، فالغريزة الجنسية في اعتقاده هي « اساس الحياة جبيعا » ، فكل ما يعوق تيار الشهوة عن التحقق والاكتفاء التام يسبب تكديرا لتبار حياة الشخص ، والتواءات في وعيه الباطن ، وعبوبا ومسخا في مسلكه ، ذلك أن كبت الرغبات الجنسية \_ وقد يحصل هذا الكبت دون وعي من الإنسان ، فيقف تبار الرغبة قبل أن يخرج من اللاوعى \_ يسبب « خراريج » في الوجدان أن العقل الباطن ، ينجم عنها هذا الاضطراب في التصرفات ، ويسمى هذا « الخراج » النفساني « عقدة النقص »!

## تعديل معقول

وقد ظلت هده النظرية الفرويدية قائمة وحدها بعبء التحليل النفسي والتعليل لكل اضطراب سيكولوجي ، إلى أن قام « آدار » - تلميذ فرويد ثم زميله وصنوه في إقامة صرح التحليل النفساني - بتعديل هذه النظرية على ضوء التجارب الكثيرة التي مارسها مع استاذه أولا ، ثم منفردا بالعمل بعد

واول ما نبه اليه الدار ، أن « عقدة النقص » عامل فعال حدا في ظروف نشاة الإنسان ونموه ... وأن مرد هذه العقدة إلى اسباب كثيرة جدا ، ومتباينة جدا ، بحيث قد لا تمت في احيان كثيرة إلى الفريزة الجنسية بصلة . .

غربما كانت « وحمة » في صدغ طفل سببا في تكوين « عقدة النقص » عنده ، من جراء المضايقات التي قد يلقاها من زملاء الطفولة والصبا ، فيشب رجلا عزومًا عن الاختلاط ، قلبل الثقة بالناس ٠٠ وليس لهذا بالفريزة الجنسية أي اتصال ٠٠

ومن هذا المثل يتبين لنا أن « الشعور بالدونية » أو النقص راجع في الواقع إلى مجرد أي تجربة مؤلمة تصد الطفل عن فتح قلبه للآخرين ، وتجعله ينطوى على نفسه . . فأى تجربة تجرح كبرياء الشخص امام نفسه وتسلبه جانبا من تقديره لذاته واحترامه لشخصيته ، عرضة لأن يكبر في ظلها هذا! « الحرح » ، ولا سيما بتكرار الاهانة أو الصدمة ، حتى يتقيم ويصير «خراجا» نفسيا أو « عاهة نفسية » يحرص الشخص على مداراتها \_ كما يداري صاحب العاهة المسمية عاهته عن العيون \_ بالانطواء والبعد عن المجتمعات والانصراف عن المساهمة الكاملة في النشاط الاجتماعي . . !

والفرد المصاب بهذا الشذوذ يقال أن لديه « مركب نقص » ... تختلف حدته أو درجة تعقده باختلاف « عمق الإصابة بالجرح النفساني » وباختلاف زمنها ودرجة تقيمها ، فثمت عقد مزمنة ، واخرى حديثة ، وهكذا . . .

فلباب عقدة النقص إذن هو « الخوف » من تحدد الجرح النفساني أو الاهائة إذا ترك الشخص نفسه على سجيتها ، فيضطر إزاء هذا الخوف إلى مداومة « كبت » رغباته المتعلقة بهذا الموضوع ، ويكون سلوكه فيما يتصل به سلوكا سلبيا ، ولا سيما بعد أن يكبر ويحس أنه فقد الحماية التي كان يتمتع بها زمن الطفولة من والديه ..! 00 00

وقد يعجز الشخص عن الادبان على الخبر أو المخدرات أو المسر ، مضطرا ، كان تحول ظروف حياته دون ذلك ، أو أن يكون أمراة محجبة محاطة بالتيود ، وفي هـذه الحالة تكون أعراض عقدة النقص أو « رد الفعل » الناجم عنها هو « القلق الخالي من الغرض » فيتحـرك الشخص دائها ولا يستقر ، ولكن حركاته لا هدف لها ولا نفع فيها ، وإنهاهي مجـرد مظهر لعـدم الاستقرار الداخلي ، أو « الحمي النفسانية » التي تقيم الشخص وتقعده ، كما تقبمه وتقعده الحمي الجسمانية سواء بسواء ،

ولكن هذا السلوك المتبئل في الخمر أو الميسر أو التلق ، سلوك سلبى في مجموعه ، يدل على معاناة الشدمور بالنقص أو الهرب من المعترك . • بيد أن هناك نوعا آخر من السلوك الناجم عن عقدة النقص ، مضاد للسلوك السالف الذكر تماما ، غهو لا يتمثل في الهرب أو الاذعان ، بل يتمثل في عكس ذلك وهو الاقتحام والتبجح وفرض الذات ، وإلى هذه الفئة ينتسب البلطجية وجميع الشواذ من المجرمين والرقعاء . • .

# الفرق بين الشعور بالنقص ٠٠ ومركب النقص!

والواقع أن كل شخص في الدنيا لابد أن يشعر بالنقص في ناحية من النواحى ، وهذا الشعور ناجم عن تفاوت الناس في الملكات والظروف والحظوظ ٠٠

ولكن يجب التنبه إلى الفرق بين « القيمون النتص » وبين « مركب النقص » • فالشمور مدي المناس » ... ... ... ... ...

وإلى هذا السبب يرجع ما نشاهده غالبا من «طفولة » في تصرفات المصابين بعقدة النقص ، غهم « يحنون » إلى العهد الذي كانوا نيسه تحت حماية الأهل ، يدفعون عنهم الاذي ، ويشكون إليهم ما يلقونه من جرح أو إهانة ، نيجدون الترضية والتدليل . من الترضية والتدليل اللذين لا يجدون إليهم اليوم سبيلا وقد كبروا وصاروا رجالا ، وباتوا يواجهون اللطمات دون حماية ، ودون مواساة . . !

# إدمان الخمر والقمار ٠٠ مركب نقص !

ويختلف رد الفعل الناشيء عن هذه اللطمات القديمة أو عن « عقدة النقص » ، من النتيض إلى النقيض : فهذاك أشخاص يستولى عليهم الشعور بالفشل والمجز ، وتتلاشى ثقتهم باتفسهم تعاما ، فلا يجدون لهم ملاذا الا الهسرب من الواقع المؤلم ، ولا يتسنى ذلك الهرب إلا عن طريق شاذ ومرضى ، مثل احمان الخمر ! . . ذلك أن الخمر تطلق العنان للمكبوتات تصت تأثير التخدير الوقتى ، فينفس السكران بعض ما تجمع في « الخراج النفساتى » من القيح والصديد الذى ثقل عليه . وكم من شخص يبدو ذلي لا ، حتى إذا شرب وانتشى صار متفتح النفس للفكاهة ، جريئا ، بل أنه قد يصل في الجراة إلى مدد السلاطة والعدوان . . !

والميسر أو التمار منفس آخر كبير للمصابين بعقدة النقص: فأن هزات القمار العصبية المساجئة تعوض الشخص عن خموله في الحياة الواقعية وتعوده عن كل نشاط فمال ... فهن القواعد المقررة الآن ، حتى انها تعد من بديهيات علم النفس الحديث ، ان الإنسان يتكون التكوين الصالح ، او يفسد الفساد الفادح ، تبل ان يغادر مهد طفولته ، اى فى السنوات القليلة الأولى من عمره !. • مالبداية هى الاساس وعليها المعول فى حياة الشخص النفسية وصحته الوجدانية . •

منى هذه السنوات الأولى ، سنوات المهد ، بتعلم الطفل درسه النفسانى الأول ، ويعرف هل بيئته بيئة مواتية عطوف تساعده على التفتح ، أو هى بيئة مدللة تفسده بالاقبال الزائد عن الحد اللزم ؟ . وهل من حوله يفهمونه حتى الفهم فلا يفسدونه بالتدليل ، ولا يفسدونه كذلك بالصد والاعراض يفسدونه بالتدليل ، ولا يفسدونه كذلك بالصد والاعراض كل هذه الأمور تستقر في وجدانه الغض وتترك آثارها في عقله واضحة لا تهجى حتى بعد أن تنتهى الطنولة ، بل تلزمه وتؤثر في عقله ، في صباه . . ويفاعته . . ونضوجه !

## كلهة السر ١٠٠.

وإذا التينا نظرة على هـذه المرحلة ، مرحلة الطفولة \_\_ اخطر مراحل العمر نفسانيا \_\_ وجدنا ان كلمة السر التى تفتح لها مغاليق تلك المرحلة هي « العجز » . . فالطفل بحكم ودلاته وعجزه في بداية الحياة يعتمد على سواد \_\_ اى على والديه عادة \_\_ في الطعام والماوي والحماية من عوادي المرض والألم ، والأنس من الوحشة . . الخ \_\_ ومن ثم يكون من الطبيعي أن يشعر بناء على هذا الاحتياج إلى غيره أنه عاجز ، وانه ما من حاجة من حاجات معتمد المتعاج الى غيره انه عاجز ، وانه ما من حاجة من حاجات معتمد المتعاج الى عدم المعتمد عاجز ، وانه ما من حاجة من حاجات معتمد المتعاج الى عدم المعتمد المعتمد ، وانه ما من حاجة من حاجات معتمد المتعاج الى عدم المعتمد ، وانه ما من حاجة من حاجات معتمد المعتمد .

يحاول الإنسان علاج اسبابه ببساطة ، ولكن مركب النقص عاهة انتقلت من إحساس بضربة إلى جرح عميق او خراج .

ومجال الشعور بالنقص هو الاحساس ، اما مجال مركب النقص فهو السلوك او عمل الشخص وصرفانه ، فاذا كان الشعور بالنقص صفة إنسانية عامة ، فان العقدة مرض فردى ، وإن كان هذا المرض شسائعا جدا في العصر الحديث ، . . .

وعلى عكس مركب النقص ، نجد الشعور بالنقص مزية أو نعبة ، لأنه هو الدانع للنرد على تلافى اخطائه ، وباعثه على طلب الارتقاء والتنوق ... ولا يصبح هذا الشعور نقبة أو بلية إلا حين ينقلب بالشخص من قوة دانعة وباعث على العمل إلى قوة معطلة ومثبطة للهمة ... فهنا يبدأ تكون العقدة الملعونة !

#### البداية هي الأساس

وقد صار من الأمور المحتقة المتطوع بها علميا في الأعوام الأخيرة أن عهد الطفولة هو أهم عهود العمر من الوجهة النفسية ، وأن كل ما يجرى فيه من الأحداث ذو أثر جليل فيما يلى ذلك من سنوات العمر ، ففي هذه المرحلة الأولى توضع « الخطوط الرئيسية » لشخصية الطفل ، وتبذر البذور لجميع خواص مزاج الطفل ، تلك البذور التي تثبت وتؤتى ثمارها الحلوة أو المرة في كل الأطوار التالية من عمر الشخص ، حتى نهاية حياته . .

الاجتماعي ، وهـ ذا الشـ عور بالنقص أو القصور ينفص الناشيء أو الشاب ويلقى ظلا قاتما لا سبيل إلى تجاهله على جميع أفكاره وتصرفاته . . .

ولا شك أن طول المهد بالشعور بالنقص أو القصور إلى أن يبلغ الشخص سن الخامسة والعشرين تقريبا يجعله لا يستطيع طرح هذا الشعور من نفسه حتى بعد زوال متتضياته ، أي حتى بعد استقلاله بأمره دون ولى أو وصى ٠٠ وإلى هذا السبب يرجع بعض الفلاسفة والكتاب الاجتماعيين طفولة الجماعة الحديثة وسرعة انسياتها للطفاة وجميع من يحاولون سوقهم قطعانا تحت راية زعامتهم بكلمات مزوقة لوعبارات رنانة !٠٠ ذلك أن الاستقلال والاعتماد على النفس لم يتأصل فيهم ، فهم يحنون إلى من يقودهم كما تعودوا ، فيلقون إلى من يقودهم كما تعودوا ، فيلقون إليه زمامهم في الأهور العامة ، رغم بلوغهم مرتبة عالية من العلم والثقافة .٠!

ومصداق هذا ما يشاهد في هذا القرن الأخير من نجاح رقم قياسي من الطفاة والدكتاتوريين في الاستبداد بأبور أمم راقية وشمعوب مثقفة متعلمة • فالدكتاتورياتي التأييد من الشباب ، على الخصوص ، لانتكاسهم إلى عبد الطغولة • ولكنه انتكاس يضع مسئوليات الرعاية في يد «الأب العمومي» بدلا من يد « الأب الخصوصي » الذي ظل مضطلعا برعاية كل منهم في مرجلة الشباب •

ويعزون ايضا إلى طول عهد التصور وعدم التصود على التيام بالمسئوليات ما فشا من المسلق الذي لا مرر له إلا

بنفسه ، بل هو محتاج إلى غيره في كل شيء بلا استثناء . . وإذن فأول ما يستقر في ذهن الطفل هو الشعور بعجزه ، وقصوره . . وبأنه عالة على غيره ! . . وهذا الشعور نفسه هو هو البداية الطبيعية للشعور بالنقص . .

ويخيل البنا أن شعور الإنسان بالنقص ليس له نظير لدى سائر الحيوانات الاخرى: ذلك أن مدة طفولة الإنسان اطول نسبيا بكثير من مدة طفولة الحيوانات الاخرى ، فغيره من الحيوانات سرعان ما يملك اطفالها زمام انفسهم فيستقلون بأمورهم ويعتمدون على ذواتهم في تحصيل معاشهم دون حاجة إلى أم أو أب ، أما الإنسان فيظل يرضع مدة طويلة ، ثم نتاخر اسنانه نسبيا في النمو ، وإذا انقضت مرحلة الرضاعة والحاجة البدنية إلى الاهل في الطعام ، بدأت مرحلة التربية والتعلم ، وهي مرحلة تطول سنوات كثيرة قد تبلغ ربع قرن والتعلم ، وهي مرحلة تطول سنوات كثيرة قد تبلغ ربع قرن الزمان ، يظل فيها الفتى أو الفتاة عالة على اهله ، لا يدبر معاشمه ولا يستقبل بأموره ولا يحمى نفسه ومصالحه معاشمه ولا يستقبل اعباء الحياة العملية ، .

وبعبارة اخرى أن من الناس في العصر الحديث نسبة كبيرة لا تعتهد على نفسها قبل أن تبلغ مرحلة الرجولة أو الاتوثة الناضجة ، ومعنى هذا طبعا أن الشعور بالنقص ، أى العجز أو القصور عن كفالة المرء لنفسه والقيام بكل لوازمها ، شعور يالازم المرء إلى سن النضج ، ولا سيما من ناحية المطالب المادية والضرورات والتكاليف المالية ، والمركز

#### النقص الجسماني!

ينبغى الا يغرب عن البال أن حالة الطفولة وما يلازمها من شعور الطفل بالاحتياج إلى سواه كى يعيش ، ليست هى السبب الوحيد لنشوء الشعور بالنقص أو عقدة النقص ، فهذه حالة عامة يشترك فيها جميع الأطفال بلا استثناء ، ولا يمكن القول أن جميع الأطفال يصابون بمركب النقص ! . وإذن فهناك حتما – عدا حالة الطفولة العامة – أحوال خاصة غير مشتركة بين جميع الأطفال ، ونعنى بها حالات الشعور بالنقص لاسباب خاصة بالشخص نفسه وبأحوال طفولته هو بالذات ، لا بحالة الطفولة بوجه عام ،

وأول هذه الحالات الخاصة — وعددها ثلاثة على سبيل الإجهال — حالة الشعور بالنقص العضوى ، ونعنى بها وجود عيب جسمانى أو حيوى لدى الطفل يجعله مخالفا في الشكل أو في السلوك الجسماني للمألوف في أطفال بيئته من السمر ، والطفل الأسمر الداكن في بيئة من السمر ، والطفل الأسمر الداكن في بيئة من الشقر ، يدخلان تحت هذا النوع . . . ويدخل فيه من باب أولى كل طفل ذو عاهة ، وكل طفل مصاب بانعدام ملكة من ملكات الجسم الأساسية أو حاسسة من حواسسة الرئيسية . .

وقد تفرغ العلامة « بيران نولف » لدراسة هذه الناحية ، فلاحظ ان أي اختلاف عن المالوف قد يسبب « التسعور » بالنقص ويكون لدى الشخص « عقدة » النقص ويكون لدى الشخص « عقدة » النقص في المسكل محل اضاعة خاصة المسلمة عمدا

الاضطراب العصبى دون سبب ظاهر يدعو إلى فست رباط الزواج . وما فشا كذلك من حب الأخبار المثيرة في الصحافة الرخيصة ، والإعجاب الخرافي بابطال تافهين مثل نجوم الشاشة البيضاء والمتفوقين في الألعاب المختلفة ، فأن هدذا يدل على تأصل روح « المخضوع » في الشبان لطول عهدهم به في زمن الطلب والتعلم — وعلى عدم القدرة على « تكيف » في زمن الطلب والتعلم — وعلى عدم القدرة على « تكيف » النفس حسب المواقف ومعالجة المشاكل التافهة ، مها يؤدى إلى المصادمات التي تسبب الطالق بغير موجب وجيسه ، والتمرد على الأعمال والرؤساء لاتفه المناسبات . . . فذلك كله من أعراض « طفولة المقل » الناجمة عن تأصل الشعور بالنقص والعجز . . !

## مركب النقص من اسباب الحروب!

بل أن « طنولة العقل » هذه هى داء البشرية الاكبر اليوم، فما كانت الحروب لتحدث ، وهى المجازر البشرية البشمة التى لا نظير لها في وحشيتها ، لولا « طنولة عقل » الغريتين المتحاربين : فالات الحرب الحديثة تدهش الإنسان الساذج العقل والنفس ، بحيث تغتنه طرافة المدفع أو التنبلة المدمرة وتلهيه عن رؤية الملايين الذين يذهبون ضحيتها ، وقد يكون هو من بينهم شخصيا ! • أما إذا نضج العقل ونضجت نفسية البشر ، وذهب مركب النقص منهم ، فانهم لا ينساقون وراء المشلين من القادة ، ولا يغفلون بشاعة الدهار الحديث المفلين من القادة ، ولا يغفلون بشاعة الدهار الحديث لهم أولئك القادة ، تارة باسم قاذفة القنابل ، وطورا باسم المغواصة ، وحينا باسم القنبلة الذرية . . !

متاما ، مثل زميل كبير او استاذ او قريب من اقربائه ٠٠ فينسى بهذا الاحترام والتقدير جرح كبريائه ، ويرى فيه « تعويضا » عما نزل به من زملائه « الصفار » ٠

#### الطفل المدلل ٠٠

وإذا تركنا النتص العضوى او الضعف الجسماني جانبا ، وجدنا أن النبوذج الثانى للشعور بالنقص هـو « الطفل المدلل » ! . . . وقد يبدو هذا الكلام غريبا ، ولكنها حقيقة البيمة من حقائق المجتمع العصرى ، وما أكثر الحقائق الموجعة في المجتمع الحديث ! . . ذلك أن أول ما تتطلبه حياة القرن العشرين هـو الشـجاعة ومواجهـة التبعات في ثقـة وثبات . . فلا محل في الحياة العصرية الا لمن يعرفون الاعتماد على النفس . و «المدلل» لا يعوزه أو ينقصه شيء كما ينقصه الاعتماد على النفس والشجاعة في مواجهة المواقف وتحمل التبعات في ثقة وثبات .

فهن هو الشخص « المدلل » ؟ . .

إنه شخص تعود مند نعومة اظفاره أن يجد كل حوائجه مقضية مهما كانت سخيفة واستبدادية ، وأن يكون الجميع من حوله تحت خدمته ورهن إشارته ، يتحكم غيهم بغير رادع ولا وازع ! فلا شيء ينقصه ، ولا شيء يضايقه ، ولا يكلفه أحد ما لا يرضى . . . فهو دكتاتور في أسرته وبين أهله . . ولا خبرة له بكل ما يتصل بمعانى « المساكل » و « المساعب » و « المسئوليات » . . . فكيف يراد منه الدواجه هذه

الطفولة . . . حتى ولو كان هذا الاختلاف مجرد إبراط فى الطول ، او انراط فى القصر ، او ضخابة فى الانف ، او غزارة فى الشعر ، او بروز فى الأسنان ، او حول العينين ، . الخ . . . بل إن الجمال او الوسامة الشديدة قد تكون عاملا من عوامل تكوين عقدة النقص ، إذا كانت علة لاضطهاد الطفل او مضايقته وملاحقته بالداعيات . . .

فالملاحظ دائما أن فريقين من المخلوقات لا يعرفان الرحمة :
الا وهما الحيوانات والاطفال ! — وتلك حقيقة قررها الشاعر
الفرنسي « لافونتين » الذي امتاز بدراسته لنفسيات
المخلوقات الحية من الحيوان والإنسان ، وقد اثبتها
الملاحظة العلمية أيما إثبات ، فمتى وجد الاطفال في زميل لهم
نقطة ضعف استغلوها وانهالوا عليه بلا رحمة منتهزين عجزه
عن المتاومة أو الانتقام ، لذلك نجد ضعاف الاطفال موضع
عدوان زملائهم لغير سبب إلا حب العدوان ، ولما كان
الضعيف لا يملك إلا السكوت ، فانه «بكبت» غيظه وعواطفه ،
وينطوى على كبريائه الجريحة ، ، وهذا الكبت بالذات هو
سر تكون العقدة النفسية لديه من جهة هذا الموضوع

وإذن فاول ما يجب العناية به أن يتاح للأطفال التنفيس عن الامهم التى يسببها لهم زملاؤهم . ويكون ذلك التنفيس عند الاقوياء برد العدوان والعراك . . أما عند الضعفاء فبالعمل على « رد اعتبار » الضعيف أمام نفسه ، بأن يشعر أنه موضع فهم وعطف وتقدير من شخص أكبر منه سنا أو

وتميره الاجتماعي والشخصى ، وكأن يعود إلى التبول في ثيابه بعد أن يكون قد أقلع عن هذه العادة من مدة ، أو يقوم في الليل صارخا من أوهام وتخيلات مرعبة لا أساس لها إلا أسترعاء أنتباه والديه لعلهما يخصانه ببعض ما سحباه منه من العناية . . . الخ .

# عجز (( المدلل )) عن مواجهة الحياة . .

غإذا مرت هذه الصدمة الأولى وجدنا صدمة من نوع آخر في انتظار « المدلل » عندما يشب عن الطوق ، ويحين له أن يخوض غمار الحياة كادحا في سبيل الميش . . . فويل له إذا كانت مهنته من تلك المهن الحرة غير الثابتة المرتب المضمونة الدخل ، فإنه سيجد نفسه كالتائه في الصحراء أو الفارق في شبر من الماء . . . فهو لم يتعود الكفاح والفشل واعراض الزبائن . . . وهو ينتظر من بيئته في رجولته أن تكون نظيم بيئته في طغولته : طريقا مغروشا بالورود والريحان ، وليس للناس من حوله شغل إلا طلب رضاه ونفى الاكدار عن محياه!

ولهذا نجد « المدلل » يفضل دائيا العمل على مكتب ، موظفا صغيرا في ديوان !. وهو لا يخوض معركة الحياة الحرة ما وجد عنها محيصا ، أما إذا ارغم على خوضها غانه سرعان ما يفشل ، لا لصعوبة المعترك ، بل لقصور في نفسه وتزعزع يقينه بكفايته ! . ، ثم يسلمه الفشل في الغالب إلى الياس ، أو « البلطجة » ، غيكون عالة على أمه ، أو اخته ، أو زوجته ، أو « دخله الموروث » ، و يندر عالى معترة الخمر والمجدرات ، ليغرض التي معترة الخمر والمجدرات ، ليغرض التي على الحياة

الأشياء الغريبة عليه إذا استوى عوده وتعين عليه أن يخوض غمرات الحياة مستقلا بنفسه !؟

#### الصدمة الأولى

واول صدمة يتلقاها الشخص المدال في الغالب هي اكثر المحتلق المحتبقة هي المحتلق الواتعية بداهة لو أنه كان يعقل ، وتلك المحتبية المعلف المعلف والرعاية في المرته!

وتصدمه هذه الحقيقة للمرة الأولى حين يكتشف ان مناهسا آخر قد احتل حجر امه ! . . اى عندما بولد له اخ او اخت اصغر منه ! . . وهدده الصدمة على جانب كبير جدا من الخطورة من الوجهة النفسانية ، فيجب ان يمهد لوقوعها تهيدا طويلا بارعا ، وإلا كان وقع الصدمة شديدا جدا ومزلزلا لكيانه الوجداني ! فها بالكم بشخص قر في نفسه ورسخ انه السلطان الوحيد والملك المغرد لملكة هي اسرته ، بجد نفسه في غمضة عين وانتباهتها وقد شاركه في « العرش » شخص آخر ! . . بل يجد هذا الشخص قد احتل دونه مكان الصدارة ، و « ركنه » هو غصار « على هامش الهامش » من عناية الأسرة ، فهو « عزيز قسوم فل » ، وعزيز القوم إذا فل قد يجن ، وقد تنطوى نفسه على الحقد والإجرام . . .

والواقع أن الطفل في هذه الحالة يفلب عليه أن بكبت غيظه وكربه الشديد فيقال أنه « وأخد على خاطره » . . وقد يؤدى شعوره بالذلة والهوان إلى هبوط في مستوى سلوكه

وليس المعول في خلق هـذا الشعور عنـد الطفل على المعويات البدنية أو القسـوة الجسـمانية ، مثل الضرب والتعديب والتجويع ، كلا !! بل المتياس هو التصرفات التي تحدث ــ مهما كانت تافهة في ظاهرها ــ اضرارا وجراحا في فنسية » الطفل الفضة ، لا في جسمه !

وخطورة هذا النهط من الشعور بالنقص أن فريسته تشب في الفالب على كراهة المجتمع البشرى ، فيصير منهم اخطر الخارجين على القانون ، ذلك أن الحب هو عصب الاجتماع ، فمن لم يشعر به في طفولته فقد الاحساس بصلته بالمجتمع ، ومن شعر بعكس الحب في طفولته شب على الضفن والسخط والحسد الن يتمتعون بنعمة الحب والمودة الاجتماعية .

ولهذا السبب يقرر علماء النفس والاجتماع أن الاسرة ضرورية لتكوين مجتمع صالح متعاون متماسك ، أما المبادىء التى ترمى إلى إلغاء الاسرة أو إضعاف رابطتها القوية غانها قبينة أن تقضى على الوحدة الاجتماعية كلها ، فيشب الناس اشرارا أو على الأمل غير مكترثين للصالح العام ، وغير شاعرين بالتعاطف والتواد لفيرهم ، فكانهم أشات من الأماتيين ، ينظر أحدهم إلى الآخر نظرته إلى المنافس أو المعدو ، لا نظرته إلى المتريك والصديق ، . . .

ويجب الا يتبادر إلى الذهن أن الوالدين أو الأهل وحدهم هم الأسباب الوحيدة لهذا الشعور بالنبذ ، كلا ، فقد يكون الأهل على خير ما يرام برا بطفلتم ، ولكن الطفل نفسه فسد يكون محل اضطهاد زملائه ونبذهم ، رب النوق نكاته

التى احتلت ظنه ، وما ظنه إلا أن تتوجه الدنيا ملكا عليها ، لا لشيء سوى « سواد عينيه »!

فكما أن نبات الزينة الذي ينمو في الظل لا يصلح للحباة في الشمس والهواء وتحت المطر والزوابع مع كذلك لا يصلح الشماب « الدمية » الذي ربي في « قمقم من الذهب » للحياة في العراء حيث تضطرب التيارات ، لا يصدها أو يحد من شوكتها القوية شيء ، ولا تحمي منها إلا « المناعة الطبيعية » ، تلك المناعة التي ليس لدى « المدلل » منها ادني نصيب . . !

## المنسود ٠٠٠!

فإذا تخطيف النبط الأول وهو « الشعور بالنقص المعضوى » ، والنبط الثانى وهو الشعور بالنقص المعنوى ، عند الشخص المدلل ، وجدنا النبط الآخير هو الشعور بالنقض المضاد لشعور الطفل المدلل ، ونعنى به شعور الطفل بأنه منبوذ!

فإذا ما شعر الطفل أنه غير مرغوب غيه ، أو أنه مكروه ، كأن يكون وجوده في أسرة غير طبيعية \_ إذا كان والداه قد انفصلا مثلا \_ بحيث بات الطفل عبنًا على والده أو والدته ، ولا سيما إذا كان من تكفل به مفهما قد كون أسرة أخرى بزواج جديد \_ أو لغير ذلك من الأسباب التي تزهد الناس في الأطفال ، وتجعلهم يهملونهم ولا يولونهم المعطف والرعاية . . فإن الطفل في هذه المالة يشمعر ويستقر في نفسه أن الحياة لا تريده ، وأن المجتمع يضطهده وينبذه . ذلك أن بيئة الطفولة واهل الطفل هم صورة الحياة والمجتمع كليهما في نظر الطفل ا

- صنم الأحلام الذهبي - ترد جميع تقديرات الشخص ، ونظرته إلى الحياة ومقاييسه فيها . .

فإذا كان صنم الأحلام هو الفنى الواسع والثراء العريض ، شعر الشخص بالنقص في حضرة آلهة المال ، أو كل من هم اغنى منه بمقدار ملحوظ ، وربها شعر بالعكس ، أى بالنفوق والاستعلاء إذا كان من حوله أقل منه ثراء وغنى ، وكذلك من ه صنهه الذهبي » الثقافة والعلم قد يشعر بالنقص بين بدى دوى الشهرة والمكانة في العلوم والآداب . .

لكن العن هؤلاء جميعا من صنعه الذهبي ما يسمى بالنصب أو الجاه أو المكانة الاجتماعية . ، غانه سيظل طعمة لغيران الحسد والنقص اسام ذوى المناصب أو الوجاهة والالقاب . . وسيحسب المسكين كلما نال رتبة أو درجة من درجات المناصب أنه « كبر » ، فتتغير نظرته لنفسه ، ويطالب الناس بتغيير نظرتهم إليه ! . .

# شعور شائع ٠٠

ولعل من اشيع اسباب شعور النقص ما ينجم عن شده المساسية « الدينية » • • الشخص الذي يؤمن بالدين إيمانا قويا لابد ان يشعر ، إذا زل وارتكب اية معصية ذات بال • انه قد هوى من القهة إلى الدرك الاسئل من المهانة ، ويرى تفسه في عيني دينه وربه حقيرا مدنسا مهبنا ، نيشعر أنه منبوذ ، وأنه « دون » مستوى المؤمنية ، وذلك مو الشعور بالنقص في أوضح صوره •

الشديد عليهم في المدرسة ، غيتجنبونه حسدا له وحقدا عليه . ، فيكون « عدم التعاون » هذا سببا لشعور الطفل بالتبدذ ، وبذرة لمسركب النقص ، لانه سيحس بالمساتة والوحشة ، وتأبى كبرياؤه — وما اشد كبرياء الاطفال! — أن يستجدى العطف والمودة ، فينطوى على نفسه ويكتم عواطفه ، وهذا الكتمان أو الكبت هو التربة الخصبة التي يبيض غيها مركب النقص ويغرخ . . !

ويلحق بهذا النوع من الشعور بالنقص ما يحسه الطفل الفقير المتواضع النشاة ، لا في طنولته الأولى ، فقسد يكون محل عطف من اهل متنورين ، ولكن الأبهة في الاوساط التي يعمل نبها ، وينظر دائما إلى من هم اغنى منه وارقى حسبا واغنى اهلا نظرة تنطوى على المهانة الخفية ، فيسيطر هذا الشعور بالنقص على جميع تصرفاته ، فاما أن يكون مثالا للخضوع لهؤلاء ، فيضحى « منقادا » ، وإما أن يعوض النقص بالتباعد والشموخ ، فتفسد علائقه بالناس لغير سبب ظاهر وإن كان السبب منهوما في ضسوء التحليل النفسي لنشاته الأولى .

## الصنم الذهبي !

ومهما يكن من شيء ، فالجانب الذي تتكون منه عقدة النقص يتوقف على كل حال على شكل « صنم الاحلام » فلكل شخص حلم ذهبي او مثل اعلى يقدسه ، إما في نفسه بالطموح إليه ، وإما في غيره باحترامه . . . وإلى هذا الصنم

١ \_ القلق أو النشاط الذي لا هدف له .

٢ \_ الخول من المجتمعات وتحاشى الاجتماع بالناس .

٣ \_ فرط المساسية وبخس تقدير الشخص لقيمة نفسه .

٤ - السطحية وفرط الزضى عن النفس -

٥ \_ فترات متناقضة من الصبت والثرثرة .

٦ - التهكم الناجم عن حب للنقد الهدام ٠٠٠

# القلق الخالى من الفرض ٠٠٠؟

والمعنى الذى يستفاد من « التلق الذى لا هدف له » أن الشخص يشعر في قرارة نفسه أنه كان ينبغى أن يعمل شيئا لم يعمله . ولولا هذا الشعور لما صدرت عنه هذه الحركات التي لا لزوم لها ، ولاستقر في مكانه واطمأن ! . . ومن هذه الحركات الخاليسة من الغرض ، الدالسة على القلق وتوتر الاعصاب ، سوء النوم وكثرة الارق لغير داع مفهوم من الهموم أو المرض الجسماني . . فلو كان الشخص مستريح النفس مطمئن السريرة لنام . . بيد أن الشعور المدفون الكامن في أعماق ضميره بأن عليه شبئا يجب أن يقوم به ولكنه تقاعد عنه ، هو الذي لا يترك له راحة في ليل أو نهار ،

وقد يكون هذا الشعور بالتقصير أو التقاعد عن عمل واجب الاداء راجعا إلى تجربة قديمة جدا ، في زمن الطغولة مثلا ، ربما تكون قد نسيت تمام النسيان ! . ولكنها مثل الجرح المعيق قد ينسى الشخص ملابساته كل النسيان ، ولكن هذا لا يمنع من بقاء أثره ماثلا في الجسم مؤثراً في تيامه بوظيفته ،

ويغلب على أنسان هذا حاله أن يكون شديد الحياء ، علا يغضى بسبب خزيه ، ويطوى النفس على مهانته وتأثهه ، ولكن هذا التأثم بتض مضجعه ولا يترك له سبيلا للراحة ليلا أو نهارا . وإلى هذا النوع من التأثم يرجع أشيع عقد النقص في الأوساط المتديئة .

وليس معنى ذلك طبعا أن تخفف شدة الشمور الدينى حتى لا يتأثم الحُطأة ، بل معناه أن ينشأ الناس على احترام أوامر الدين ونواهيه ، وأن يذكر الخطأة في الوقت نفسه أن التوبة تفسل الدنس ، وأن الله غفور رحيم لمن تأب توبة صادقة . .

وكل الانباط السابقة \_ وهى النقص العضوى ، وشعور التدلل ، وشعور النبذ والاعراض \_ يمكن علاجها بسهولة ، ما لم تتطور وتتعقد وتحدث لها مضاعفات هستيرية . . ا

# اعراض النقص

لركب النقس - كما لأى مرض آخر - أعراض تنم عنه ويعرف بها . وقد جرى العرف على تقسيم النقص إلى قسمين « نقص بسيط » و « نقص خبيث » • مالنقص البسيط ما امتصر على أمور سطحية في الشمور ، ترجع إلى مدوء المعالمة أو سوء السياسة في عهد الطغولة ، والنقص الخبيث راجع في الغالب إلى تجربة عاطفية عنيفة كان لها أثر عميق في مجرى الشمور . . !

ونبدأ بالنقص البسيط أو الخنيف ، منجد اعراضه مجملة في:

كما يفلب على الإناث المصابات بهده الآغة أن يهتمن اهتماما مغرطا بجواربهن ولونها ونوعها وسعرها ، وشكل الشعر وطريقة تصغيفه ، لانهن بخشين أى انتقاد لزينتهن ووجاهتهن ، كما يملن إلى الغض من قدر جنسين والإنحاء عليه باللوم ، على سبيل التعويض عن الشحور بالنقص بالنسبة للجنس الآخر ، فكأن المصابة بهذا النفص تتبرأ من جنسها ونقائصه بهذا التجنى . . !

#### السطحية ٠٠٠

ومن اعراض الشعور بالنقص أيضا ما يسمى يسطحية الوجدان ، وعلامتها ان يكون الشخص غير مكثرث لثىء قائما بالسكوت كأنه الإله بوذا ، مكتفيا بالتأمل فى نفسه فى رضى عنها !.. لا يهمه إلا مسراته ومطالبه الخاصة .. ولا يعنيه مصير احد او مصير شىء فى الدنيا غير رغاهبته الشخصية ..!

## النوبات المتناقضة: من المرح والانقباض!

وقد يصاب الشخص تحت تأثير شسعور النقص بنوبات متناقضة ينتقل فيها من الصمت والانتباض إلى الثرثرة والمرح والحبور! فذلك دليل لا شك فيه على عدم الاتران الوجدانى، ووجود « فقاعات » تحت سطح الوجدان تسبب القلق وعدم الاستقرار على حال . وغالبا ما ينجم ذلك عن تجربة عنيفة ، اى صدمة وجدانية كبت كبتا شديدا ، فصارت حائلا دون الاستقرار الوجدانى بما تسبيه الشخص من تنفيصات دون الاستقرار الوجدانى بما تسبيه الشخص من تنفيصات ونزعات ، كأنها داء النقرس الذى يعان المحتور المحتور سابق إنذار كما تركه بغير سابق إنذار . . ! www.dvd&reb.com

## الخجل الاجتماعي ١٠٠

اما الخجل الاجتماعي والتباعد عن الناس معرض من اوضح اعراض الشحور بالنقص ، ومرده في الفال إلى شعور بالنقد والكراهية أثناء الصبى أو الطفولة ، كان يلقى الطفل أو الغلام نفسه مرذولا مصدودا عسه من اخوانه أو اهله . فيقضى ذلك على ثقته بنفسه ، وكلما التى نفسه بعد أن يكير أمام غرباء طفت هذه التجربة الأليمة من العقل الباطن غدالت دون اندماج الشخص أو ارتباحه إلى هؤلاء الغرباء ،

## فرط الحساسية والتضاؤل

ويلحق بالخجل الاجتماعي غسرط الحساسية والتفساؤل اي بخس الشخص لقيمة نفسه - ويرجع ذلك في الغالب إلى التأثم ، اى الاحساس الشديد بارتكاب الإثم فيما مضى ، أو معاناة تحقير شديد في موقف من المواقف ، بحيث يرسخ في نفس الشخص انه زهيد القيمة هين على الناس ، ويتطور هذا الشعور مع الزمن حتى يعتقد هو ايضا في هوان نفسه ، وأن الناس محقون في الاستهانة به . . !

ويغلب على الذكور المصابين بهدد الآنة أن يهتبوا بكل جانب من جوانب مظهرهم أمام الناس ، نلون ملابسهم ، ونوع تلك الملابس ، وشمكل الحذاء ، ونظافته ، والوان الطعام وما إلى ذلك . . كلها أمور يهتبون جدا بأن تكون مما يرضى عنه الناس ، فراى الناس عندهم شيء مقدس ، له المقام الأول من الاعتبار!

\_ احنبية غالبا \_ في كلامه بغير مناسبة ، مع التظاهر بالوقار والثراء وسائر مظاهر المتقلبين في النعمة !

اما الشخص الذي يرجع شعوره بالنقص إلى النبذ وتباعد. زملائه في طفولته عنه ، فيميل إلى التأنق في ملسم تأنقا خارجا على المالوف ليكتسب صفة الوجاهة . .!

ومن مظاهر التعويض أيضا أن تميل المرأة لتقليد الرجال ، ويميل الرجل لتقليد النساء ، في الزينة والحديث والإشارة !

وقد يميل من يشمعر بزهد الناس ميه إلى العزلة مع الاستعلاء ، وادعاء التفرد والتفوق على سائر الناس بمزايا لا يعلم حقيقتها إلا الله . ويميل مثل ذلك الشخص إلى خرق العرف في ليسه وزينته ، لأنه « نبط وحده » و «فريد عصره» غلا يصح أن يقلد أحدا ، بل يعتبر نفسه المشرع الوحيد لذاته

وقد يشتط الشخص الزهود فيه في التعويض فيصبح من الاشقياء الشرسين والطفاة المتمردين على كل قانون اخلاقي او ديني او وضعى ، الذين يميلون إلى التسوة والعنف في كل شيء دو. ا

#### التعويض الصحيح

كل هــذه الضروب من التعويض ليست في محلها ، فهي تمويضات زائفة تعتبر من أعراض حدوث « مضاعفات » في الداء الأصلى ! . ، وإنما التعويض الصحيح أن يحاول الشخص الشاعر بالنقص الحصول على مزايا متبتية ،

#### حب الهدم!

وغير نادر أن يصاب الشخص الشاعر بنقصه بداء التحقيم ، نيميل إلى تحقيم كل جليل وتشويه كل جميل ، وانتقاد كل حركة او من انتقادا لا غاية له سوى المسخ والهدم . ومثل ذلك الشخص لا يؤمن بشيء ، ولا حرمة عنده لبدأ أو عقيدة أو مزية خلقية . . !

## رد الفعال ٠٠٠

ويضاف إلى هذه الأعراض السلبية اعراض إيجابية ، هي بمثابة رد نعل للشعور بالنقص ، اي ما يسمى « التعويض » عن النتص !

ولكن هذا الضرب من التعويض ليس الفرض منه النفع العام ، بل حماية الشخص لنفسه من جرائر الشعور بالنقص الذي يعانيه ٠٠٠ وينصب غالبا على المظهر دون المخبر ، فيكون هم الشخص في هـذه الحالة أن « يتظاهر » بعكس ما يعانيه من الشعور بالنقص ، غالمسالة ادعاء مواهب ومزايا ، لا حصول حقيقي على تلك المواهب والمزايا ! . . .

من قبيل ذلك أن يعمد الشخص القصير القامة إلى لبس حذاء له كعب عال وطربوش طويل ، ثم يمط عامته ، ويكثر من التاويح والتكشير ، و « الشخط والنطر » كي يوقع في الأذهان أنه شخص عظيم مهيب ! . . كما قد يعمد الشخص القليل الحظ من التعليم ، أو المتواضع الأصل والبيئة ، إلى اصطناع لكنة أجنبية في كلامه ، وحشر الفاظ ننية وعلمية او الأشكال الدائم هو سبب القلق وعدم الاستقرار وعدم الاتران الذي يشاهد دائما على المصابين بعقدة النقص ، بحيث تتلون شخصيتهم في جميع مظاهرها بهذه العقدة المعونة . .

## التوجس ٠٠٠

وقد تبدو العقدة في شكل توجس اي خوف دائم من حصول ما يعس موضوع العقدة ، اي سبب الشعور الدائم بالنقص . . . وقد يشتد التوجس فيصير نورستانيا مصحوبة بالأرق . . . وربما تطورت النورستانيا إلى انهيار عصبي تام يودي سمستقبل الشخص ، وربما اودي بحياته ، لما يصحب ذلك من فقد الشهية والقيء والأرق المتصل .

وقد يؤخذ الشخص إلى «زار » أو «حفل تحضير أرواح» فتهدأ أعصابه مؤقتا بغمل الموسيتى ، أو يعالجه طبيب بالكهرباء والحقن وما إلى ذلك فيتحسن تليلا ، واكنه يعود غالبا إلى حالته الأولى أو أشد ، . . ذلك أن علاج عقدة النقص لا يكون بعلاج أعراضها ، فالاعراض نتيجة ، والعلاج يجب أن يكون علاج العالم أو السبب ، ويغير استخراج السبب المدفون في أعماق السريرة ، لا ينفتح الخراج ، ويغير تنظيف الخراج لا يتم الشفاء . .!

# عندما يخلق المرء لتفسه عالما وهبيا!

وقد لا يمساب صاحب عقدة الفقس بالدرستانيا او التوجس اى الخوف الدائم من إثارة اشجان نقصه ٠٠ ولكنه لا ادعاء تلك المزايا ، بحيث يشعر الناس أنه تدخص فاضل حقا وصدقا وأنه لا غنى لهم عنه ، ولا منسر لهم من تقديره واحترامه وخطب وده ، وبذلك يزول سبب الشعور الأصلى بالنقص تهام الزوال ...

#### الكبت هو السبب!

ولكى نفهم « عقدة » أو مركب النقص على حقيقته ينبغى أن نعرف كيف يتكون . • كيف يتحول من « شعور بالنقص » أى من شعور قد يكون سطحيا عابرا — إلى « عقدة نقص » — أى إلى داء مقيم مستقر يعوق قيام النفس بوظيفتها على الوجه الأكبل • والعامل الأكبر في تحول الشعور بالنقص على الوجه الأكبل • والعامل الأكبر في تحول الشعور بالنقص إلى عقدة مستقصية هو « الكبت » • فكبت الشعور بالنقص وتكرر ذلك الشعور مع تكرر الكبت هو سبب تحول ذلك الشعور إلى عقدة ، كما تلتئم الجراح على فساد فيتحول إلى الشعور ألى عدد أله الشعور المنتقب المتحول المنتقب المتحول المنتقب أله المتحول المنتقب المتحول المنتقب أله المتحول المتحو

فلو عمد المرء إلى « التنفيس » عن كل شعور بالنقص ، وكل جرح يصيب الكرامة والكبرياء ، دون خزى من ذلك التنفيس أو تحرج ، وذلك بالافضاء بما وقع بصراحة لشخص يطهئن إليه ، لتلاشى أثر الشعور بالنقص في وقته ، قبل أن يتحول بالتكرار وبعالم الوقت إلى عقدة مستعصبة الحل . . ويأتى ضرر العقدة من اتصال المراع الوجدانى ، فالشعور بالنقص يحاول دائما أن يخرج ، أي أن يحدث له « تنفيس » لانه مكتوم مكبوت ، والوعى يضغط علبه دائما حتى يظل مكبوتا ولا يطفو إلى السطح ، وهدا الصراع

ام ٢ - مركب النقص والمقد النفسية )

مستقرة لا يتغير فيها الآب كلما ولدت الأم طفلا جديدا . . . أى لا قيام للأسرة إلا بالزواج كما نعهده في مجتمعنا . .

وإنسا لنجد الحيوانات التى تحتاج صفارها إلى رعابة خاصة طويلة • تقارب الرعاية الواجبة المطفل البشرى ، يقوم فيها نظام الأسرة مماثل للأسرة البشريسة من وجسوه كثيرة جدا • • فليس الزواج قيدا اجتماعيا تعسسفيا ، وإنسا هو ضرورة بيولوجية ونفسانية لا محيص عنها .

## اوهام العظمة!

وقد يعبد صاحب عقدة النقص إلى الهرب من الواقع ، لا بمعاقرة الخبر والميسر ، والمخدرات ، بل باصطفاع جو من العظمة يحيط به نفسه ، ويا حبذا لو انخدع فيه نفس من الناس وطاوعوه في ذلك ، غانه يعوض ما يشعر به من النقص بذلك الوهم الذي لا يحتاج لتحقيقه إلى خبر أو أغيون ... ومن هذا التبيل أوهام الأباطرة القدماء أمثال كاليجولا ونيرون اللذين أدعيا الألوهية ... وما العهد بغليوم الثاني وهتلو ببعيد أ.. ولو أننا دخلنا أي بيمارستان ( مستشفى للأمراض المقلية ) لوجدنا ضحايا هذه الأوهام بالعشرات ، بل بالثات ...

## قيص ٠٠ وبيتهوفن ٠٠ وروزفلت

ومن حكمة المناية الإلهية ان جعلت لكل شيء إلى جانب ضرره نقما • قاذا كانت عقدة النتمي - وهي مضاعفات الشعور بالنقص - من عاهات النفس وادو الناسا المطلة يعهد إلى الهرب من الواقع المؤلم الذى يذكره دائما بنقصه ، فيرفض ذلك الواقع ، ويرفض الحياة الواقعية ، وينصرف إلى إدمان الخبر ، أو المبسر ، أو المخدرات . . لأنه تحت تأثير تلك السموم يستطيع تخيل حياة توافقه ولا يكون مكانه فيها مها ينغصه ، ، فهو يخلق عالما جديدا يعيش فيه نصف مجنون ، ولكنه معذور في ذلك ، لأنه يستحيل عليه احتمال حياة الواقع التي يحياها المقلاء ، نظرا لأن نصيبه في تلك الحياة قدرى مؤلم ،

#### الفشل في الحب

وقد كثر في الزمن الأخير إعراض الناس عن الزواج بحجة أن الزواج والاسرة من اسباب تعاسة الحياة ، وأن النسل شيء سخيف ! . . لكن سبب هذا القول إنما يرجع في الغالب إلى غشل الشخص في الحب أي في الاتصال الجنسي اتصالا طبيعيا ناجحا . ، نيداري الشخص هــذا المشل الذريع بستار من « الآراء التقدمية » ، متناسيا أن تطبيق هذه الآراء معناه انقراض الجنس البشري في مدى جيل واحد . . !

المالواتع ان الحب والزواج ليسا إمسلاها اجتماعيا فحسب ، بل هما ضرورة بيولوجبة ، بصرف النظر عن متتضيات العرف والدين ، فلابد من النسل لاستمرار الحياة ، إذن لابد من الحب ، ولابد من الاسرة وتعاون الآب والأم على تربية الطفل تربية نفسية صحيحة ، لا مجرد إطعام وكسوة . . . فالحب المائلي والرعاية الوالدية هما البدرة الأولى لكل عاطفة سامية في الطفل ، ولا يمكن قيام ذلك كله بدون اسرة عاطفة سامية في الطفل ، ولا يمكن قيام ذلك كله بدون اسرة

غليس الشعور بالنقص في ذاته علة وداء خطيرا ، بل العلة في تزعزع الثقية بالنفس الذي ينجم عن ذلك الشيعور . أما إذا تويت الثقة بالنفس وشحنت الهمة للتغلب على النقص ، غتلك هي النعبة التي تكبن في باطن النقبة ، والتي تدين لها الإنسانية باكبر عدد من عظمائها وقادتها النابهين ..

مركب النقص والعقد النفسية

#### من هنا نبدا ،

ميجب إنن أن نعرف هذه الحقيقة جيدا ، وأن نعمل على مراعاتها كل المراعاة ، فلا نتألم وتهن عزائمنا السعورنا بالنقص ، بل نعمد إلى التنفيس عن ذلك الشعور ، بتهوينه ومحاولة التغلب عليه وتعويضه بتنمية مواهبنا الإيجابية الأخرى بحيث تفطى على ذلك النقص وتطهسه .

الما إذا كان النقص مما لا يعالج ، كان يكون عاهة ظاهرة ، فيجب أن نركز همنا في مواجهة ذلك الواقع بشجاعة ، وعدم الخزى منه ، لأنه لا يعيبنا في الواقع أن نصاب بعاهة ، وإنها يعيبنا أن نستسلم لها بحيث يستفحل اثرها ويفسد علينا كل حياتنا ، ، فالشجاعة وعدم الاستخذاء والتضاؤل بسبب العاهة هو مفتاح التغلب عليها وعلى عقدة النقص التي تسد تنجم عنها ٠٠ ولنعلم أن في كل إنسان نقصا ، وأن الإنسان خلق ضعيفا ، وأن الرابطة التي تربط الناس بعضهم ببعض هي الضعف المشترك ، والحاجة إلى التواسي والتعاطف ، فلسيت الحياة كلها مضمار سباق ، بل هي قبل كل شيء رابطة الفة ومودة وسلام . .

لقواها ، فان الشعور البسيط بالنقص - وهو شائع جدا لا يكاد بخلو منه احد - كان سببا في تنافس الناس ومحاولتهم التفوق على أقرانهم والتغلب على نقائصهم . .

وأعظم من هذا وأحل خطرا ، أن الشعور بالنقص كان السبب الكامن وراء عظمة كثيرين من عباقرة الزمان ونوايغ بنى الإنسان : نهذا يوليوس قيصر كان مصابا بالصرع منذ صباه ، حتى خشى أن يعوقه ذلك عن احتراف الجنديــة والانتظام في سلك الجيش ، فاذا ذلك يدفعه إلى التفوق والتغلب على نقصه ذاك ، حتى صار غارس العصر وعاهل الدهر ، وأنبغ قواد روما القديمة غير بنازع!

وهذا بيتهونن اعظم عباقرة الموسيقي كان يشكو من ضعف خاص في سمعه ، فاذا به يعوض ذلك النقص بأن يكون أعظم من شنف الآذان 6 بحيث كان يميز بين ... } طبقة مختلفة من طبقات الاصوات!

وهذا الرئيس روزفلت الذي قاد امته في أحرج أوقات تاريخها ، بل قاد العالم الديمتراطي كله في احسرج أوقات تاریخه ، وکان اول رئیس تجدد انتخابه مرارا ونکرارا رغم معاداة الراسماليين واليهود والمصافظين والعمال لسياسته . . . هذا الرجل الجبار كان مصابا منذ سن باكرة جدا من شبابه بشلل الاطفال ، فظل يقاوم هذا النقص مقاومة جبارة حتى وصل إلى قمة النجاح والنشاط: محاميا ، وحاكما لنيويورك ، وعضوا في الشيوخ ، وخطيبا ، ورئيسا الجمهورية ، وزعيما للديمقراطية في العالم أجمع ، وختم حياته مهزيمة قوى الدكتاتورية العاتية ٠٠٠



وجدانه ، ثم اختمر ذلك التاثير في أعماقه حتى غدا عقدة من عقد النقص تضفى على سلوكه كله لونها الخاص ،

ولا مندوحة لن يريد الخلاص من تلك المقدة أن يعرف اسبابها الأولى ، عن طريق تحليل نفسيته والبحث في ماضيه ، فقد انقضى ذلك الزمن الذي كان يقال فيه للمريض بمرض نفساني (( تذرع بقوة الإرادة تعليم على خجلك الشديد )) ، فقوة الإرادة قد تعالج العرض الظاهرة ، ولكنها قد تضاعف العلة الكامنة ،

وهدف هذا الكتاب ان يبين للناس طريق التخلص من هذا الخجل الزائد ، وان يعينهم بالتحليل والشرح البسط على استعادة الصحة النفسية ، ويحظم الحوائل التي تحرمهم من التبتع بمباهج الحياة الاجتماعية ، .

## الناس فريقان

الناس قريقان فريق منهم يجد غاية السعادة في صحبة الجماعة و والاندماج في الجمهور و غنجد افراده يهشون ظاهرا وباطنا للقاء الغرياء و والتعرف إلى اصدقاء جدد و هؤلاء هم الانبساطيون أو « المتفتحون للحياة » ، ، وقل أن يصاب احد من أهل هذا الفريق بالخجل الشديد ذي المضاعفات . . .

لها الفريق الثاني فيكره ملحة الجانة - ويضيق بالجمهور ، ولا يهتم في الحياة اهتمالا المتالا بالراب والحد لو

# هـنا الكتاب

الخجل صفة من أشيع الصفات النفسية ، بحيث لا يكاد يخلو منها فرد من الأفراد • بيد انها ككل شيء في الحياة يمكن أن تتضخم فتفدوا ((ورما)) خبيثا أو ((عاهة نفسية )) مردولة وضارة بصاحبها أعظم الضرر • • !

فالشخص الشديد الخجل شخص مروع ، منزعج ، مضطرب الحياة : لانه شخص لا ثقة له بنفسه ، فلا سبيل له إلى الطمانينة على حقه ، أو الاستمتاع باطايب العيش السائحة له ، لأن توتر أعصابه المستمر يحول دون ذلك ، ،

وقد يحب الخجول الناس ، ويميل إلى معاشرتهم ، والأنس بمجالستهم ، بيد انه يشعر ان ثمة حاجزا يحول دون وصوله إلى تلك الأمنية !

وليس ذلك الحاجز هو لب المسكلة ، وإنها لب المشكلة هو جهل الشخص المخبول بان هذا الحاجز الذي يفصل بينه وبين ميله إلى مخالطة ااناس إنها هو من صنع نفسه ، ولا وجود له في الواقع إلا في وجدانه الخاص .

ويفلب أن يكون ذلك الخجل المرضى ناجما عن صدمة اصابته في طفولته ، أو في صاباه الباكر ، فأثرت في الحجول نهو راغب في قرارة نفسه في الاندماج في المجتمع ، ولكنه يشعر بعجزه عن تحقيق هـده الرغبة بسبب خجله ، وهذا هو مصدر شقائه بعزلته « الإجبارية » ، على عكس الرجل الهاديء الذي ينعم بهده العزلة ويتنع بها كل التناعة .

وللخجل المغرط مضاعفات ، أولها التقزز العصبى والنفور من مخالطة الناس ، مع وجود رغبة كامنة في تلك المخالطة ، مما يجعمل نفس الخجول مسرحا لصراع بين الإقدام والإحجام ، هذلك النفور العصبى ما هو إلا نتيجة لخون مكبوت من الناس ! ، ، فعلينا إذا كنا انطوائيين محبين للعزلة ان نتيين أولا كنه حبنا للعزلة ، وهل هو ناجم عن تفضيل صحيح للاعتكاف ، أم هو « هروب » من الناس مبنى على المؤوف منهم !

ويجب أن نتنبه إلى ظاهرة شائعة لدى الانطوائيين ، هى خداعهم لانفسهم ، ، قهم لا يسلمون بائهم يخشون الاختلاط بالنساس ، بل يزعمون أنهم مطبوعون على الهدوء والعزلة اصلا ! . . ذلك أن المصابين بعقدة النقص ميالون بالفطرة إلى إذكار وجود تلك العقدة ، وإلى نسيان مبعثها المكنون في اللاشعور .

ويلاحظ أن الشخص المصاب بداء الخجل المنرط إذا تتادم عليه المهد وهو في عزلته ، وعاش مدة طوسة بلا حديق ، وبغير عشراء يرتفع بينه وبينهم التعلق ، انتطاع والمكاره عن المكار الناس ، وفقدت آراؤه حرونة الحياة التي لا تتبصر أمرين ، ينصرف إليهما بجماع وجدانه ، ولا بمنع صداقته والفته إلا لعدد من الناس محدود جدا ، أما الباتون فلا يفتح لهم نفسه ، ولا يميل إلى المعاشرة التائمة على المجالمة السطحية والصحبة السهلة ، وهؤلاء هم « الانطوانيون » ، ويغلب عليهم أن يكونوا من أهل الخجل والمسابين بمضاعفاته . . !

والواقع أن لكل إنسان من الناس « وسطا وجدانيا » لا يستريح إلا إذا وجده وعاش فيه ، ولا يمكنه أن يشعر بالسعادة إلا في ذلك الوسط ، فليس معنى التغلب على المخبل ، بالنسبة الشخص المنطوى على نفسه بغطرته ، أن يغدو محور المرح وباعث الحياة والحركة في كل محموعة يجد نفسه فيها ، كلا ، وإنما الغرض طبعا هو الا يضيق بالوجود في الجماعة ، وآلا يبدو للناس ظامر النفور أو المخالفة للمجموع ، وإنما يكون قابلا للاندماج في الجمهور ، ولا يشقيه الزحام والضحيح . .

الخجل شيء ٠٠ وحب الهدوء والعزلة شيء آخر!

ومن الفاس من جبلوا بطبيعهم على حب الهدوء . وليس في حب الهدوء عيب ، فالهدوء شيء آخر غير الخجل المفرط . . فقد يكون المسرء هادمًا بطبعه ، ولكنه ليس مفسرط الخجل ، والفارق بين الهسادىء والخجول أن الهسادىء يحب العزلة حتا ، ويميل إلى الائتناس بالقراءة ، أو الصمت ، أو تربية الحمام ، أو جمع طسوابع البريد ، أو زراعة الزهسور . . المخ وبالاختصار فهو لا يميل إلى ضجة المجتمعات . . أما

إلا بالمناقشة والاحتكاك والتحبيص ، وصار ضيق الأفق ، شاذا في آرائه ، شديد النبسك بوجة نظره التي تنقصها الحصافة والنضوج . . فهو دائما كثير التوجس 6 مختل الميزان ، يجسم الصغائر ، ويقيم للتواغه وزنا غير سليم ، وربما توهم من الأمور ما لا وجود له ، ومن الاهانات والمكائد ما لم يخطر لأحد ببال ٠٠ فهو لشدة نفوره من الناس يحسب اتهم يكتون له من الشعور مثل ما يكنه لهم ..!

ولما كان كل سلوك للإنسان له سبب ، فانه يجب عدم السكوت على هذه الحالات الشاذة ، بن ينبغي المبادرة إلى علاجها . وأهم اشواط العسلاج هو تشخيص الداء ، فمتى عرفنا سبب العقدة ، سهل حلها ٠٠ بل أن مجرد معرفة سبب المقدة قد يكون أحيانًا كانيا لعلاجها وانتفاء أعراضها .

والتغلب على عقدة الخجل بوجه الخصوص يلزم له عاملان:

اولا: القضاء على الكبت الذي يحجر على الرغبة الطبيعية في الاختلاط بالناس .

وثائيا : تحرى السبب الذي نجمت عنه عقدة الخجل تحريا رائده الأمانة التامة والتدميق .

#### جريرة الآباء ١٠٠!

وعقدة الخجل - شانها في ذلك شأن سائر الاضطرابات النفسانية \_ تبدأ في الغالب الاعم مع بداية عهد الطفولة . ذلك أن هذا المهد هو الفترة التي نكون فيها عاجزين عن نفع

انفسنا أو الدماع عنها بسبب المتقارنا إلى الذخيرة اللازمة من التحارب ، فعلاقاتنا بغرنا من الناس في نعومة أظفارنا ، ولا سيما علاقتنا بوالدينا ، على أكبر حانب من الأهمية . . . فالوالدان على الخصوص هما المسئولان عن بناء الاساس الثابت من الذكريات التي تؤثر فينا وتوجهنا في مستقبل حياتنا : إن إلى الخير والفلاح ، وإن إلى الشر والشقاء ! . . فسعادة الطفل تتوقف إلى حد كيم حدا على معاملة البالغين له وشعورهم من جهته . فاذا عاد الوالد مثلا من عمله محهدا بعد يوم شاق ، فانه يكون على الأرجح ضيق الصدر بكل ما يصدر عن اطفاله ، نتهتاج اعصابه وينهال عليهم بالتأنيب أو بالصد من حيث كانوا يتوقعون العطف والتدليل والاشال ، كذلك لا يندر أن يغار الأخوة الكيار من أخوتهم الصبيان أو الأطفال الصفار لفير سبب ظاهر من حيث كان هؤلاء ياملون منهم اللطف والإيناس ٠٠ وفي وسعنا أن نقيس على هذا المثل عشرات الأسباب التي تجعل الكثيرين منا ينشاون غير واثقين من انفسهم في كل ما يتصل بمعاملة الناس لهم . وليس الخجل إلا نتيجة نقدان الثقة في مودة الناس بسبب تجارب ترجع إلى عهد الطفولة ، تنطوى على الألم والإذلال . .

غالقاعدة المامة أن الإنسان يتجنب بطبعه كل موضوع قد يثم في نفسه ذكريات مؤلة ، ولهذا السبب يميل الكثيرون إلى تجنب الاحتكاك بالناس لأن ذلك الاحتكاك مترون لديهم بأسوا الذكريات من عهد الطفولة عدمين المتلكوة بنفر عم لاول نفسه من شأنه أن يثير أعصابك ، نيجف حلقك ، ويصعد الدم إلى وجهك نيتعثر لسانك وتتلعثم!

ومتى شمعرت باضطرابك في القراءة احسست بالنقص أو الدونية ، وزاد من وطأة هذا الشعور ما وجهه إليك الاستاذ من تقريع ، ولا سيما وأن سائر رفاقك قد سمعوا هذا التقريع ! • • يضاف إلى ذلك انك تخشى أن تصل الشهادة المدرسية الخاصة بك في آخر الفترة إلى البيت وفيها درجة زرية في المطالعة فيسوء مركزك في البيت . ولما كانت المدرسة والبيت هما كل عالمك في هذه السن الصغيرة ، فلا غرو أن خيل إليك بعد ذلك أن العالم كله يستصغر شأنك وينظر البك نظرة ازدراء . . !

والذي يهمنا من هذه العوامل كلها هو تألك من الظهور بهظهر غير لائق على ملا من الآخرين . فهذا الشعور المؤلم يرسب في اعماق نفسك ، حتى إذا كبرت لازمك منه أثر : فها إن تهم بدخول غرفة غاصة بالناس ، أو بإبداء رأى وجيه في مناتشة تدور امامك ، أو بالحديث إلى شخص غريب أو مجموعة غرباء ، الا ويتنبه لديك في كل حالة من هذه الحالات ذلك الشمور القديم بالنقص وبالمذلة امام المجموع ، فيستولى عليك التردد وتتعشر في الحديث وترتبك خطواتك . . هذا إذا بدأت الحديث أصلا أو دخلت من باب الحجرة ، لأن الأغلب انك ستتجنب الموقف منذ البداية تحاشيا لتكرار اللساة!

فمثل هذه الذكريات القاسية هو السبب في انطواء الكثيرين من الناس على انفسهم وانزوائهم الزواء الموضيا » مرة ، فأصابهم ذلك الإذلال أو الصدود الذي عجزوا عن الدماع عن انفسهم إزاءه . . .

وهذه هي علة العلل في عقدة الخجل ، يحمل جريرتها أول من يحملها : الآباء ، ثم رفاق الصبا وزملاء الدراسة ...

## مستولية المعلمين في المدرسة!

فأهم ما في الموضوع إذن هو اكتشاف أصل هذه العلة بالضبط . ولكن هذا ليس سهلا ، لسبب بسيط مؤداه ان الإنسان محبول على الاتحاه إلى نسيان مونسوع آلامه القديمة اتجاها لا شعوريا ، ولكنه مقصود ، وهذا النسيان هو الذي يعرف باسم « الكبت » . فنحن نجنح إلى إغراق الأثر السييء في أغوار تيار الوجدان ، بحيث تفوص تحت الوعى ، لكي تحل محلها في العقل الواعي ذكريات مفرحة او أقرب إلى إرضائنا .

ولكن ينبغي أن نتنبه إلى أن أى تجربة حديثة من نوع التجربة القديمة المؤلمة كفيلة ببعث هذا الماضي إن لم يكن بتناصيله نبجميع آثاره المؤلمة ! . . فنحن قد لا نتذكر ظروف الألم القديم ، ولكننا قطعا نتذكر الشعور المؤلم نمسه ، بكل ما يتصف به من شدة ٠٠ ولنضرب لذلك مثلا غنتول: تصور انك طفل صغير في أول مراحل الدراسة ، وأن المدرس طلب إليك الوقوف والقراءة في وسط الفصل بصوت عال . وأن هــذا المدرس قاس متهكم ، فلا شــك إذن انك متلهف على إرضائه لتوقى غضبه وعقابه . ولا شك ايضا أن هذا التلهف الذكريات المسارة لا تخضيع لعامل الكبت ، ولكن علينا ان نتاوم هذه العقبة ونركز إرادتنا لمحاولة تذكر الامور غير المستحبة ، بل المؤلة ! . . ثم نربط هذه الذكريات البغيضة بعضها ببعض ونحللها ونحال آثارها غينا ، . على ان ندون هذه الأمور ، ونعود إلى المحاولة يوما بعد يوم ، مع تكرار التسجيل ، . فان ذلك من شأنه ان ينشط ذاكرتنا ويستدر المكبوت غيها استدرارا لم يكن يخطر انا على بال ، فلا تلبث جذور المعتدة النفسية وعلتها المكتونة أن تتضح لنا . .

# كيف (( نروض )) خجلتا ؟

ومتى اكتشفنا العلة الاصلية للخجل صار علينا بعد ذلك ان نجردها مما نسج حولها من تهاويل الآلام والمخاوف والمذلة ، وأن نزنها وزنا محيحا بالقياس إلى حياتنا في مجموعها ، ومؤدى ذلك الوزن أن نقدر أنفسنا تقديرا دقيقا ، أى ندخل في اعتبارنا مزايانا ومواهبنا ، كما ندخل في اعتبارنا عيوبنا ونقط الضعف فينا . .!

ويجب أيضا ألا ننسى أن الخجل القرط قد لا يكون سببه عقدة قديمة ذات جذور في العقل الباطن ، فقد يكون سبب هذا الخجل المغرط هو الافتقار إلى فرص لمقابلة الناس ، وعلاج ذلك هو التحامل على انفسنا وخلق مناسبات لمقابلة عدد معقول من الناس بحيث نكتسب المران على المقابلة والحديث معهم .

ولعل العصر الحديث يساعدنا كتيرا على خلق هذه المناسبات ، بل لعله يتطوع بخلقها النساء عالمردد على دور

# التنقيب في نكريات الطفولة!

وإذن غاول ما تجب العناية به لمالج عقدة الخجل هو البحث الدقيق الدائب في ذكريات الطفولة ، واول ما ينبغى أن ينصب عليه هذا البحث هو علاقاتنا بوالدينا : هل كسانشعر بالأمان والاطمئنان والثقة في حبهم لنا ، ام كانوا ضيقى المصدر بنا بحيث لم نكن ندرى ما سيبدر منهم نحونا في أي لحظة من اللحظات . . ؟!

فاذا فرغنا من هذه المرحلة انتقلنا إلى البحث في مرحلة الدراسة ، فهي لا تقل اهمية عن المرحلة السابقة لها : فهل كنا سعداء أيام المدرسة ؟ وإذا لم نكن سعداء في تلك الإيام فها هو السبب ؟ ثم هل كنا نحب مدرسينا ؟ وأى هؤلاء المدرسين كانوا أحب الينا ، ولااذا ؟

وهذه النقطة الأخيرة ، ونعنى بها أى المدرسين كان أحب البنا وسبب ذلك الحب ، من أهم نقط البحث في ألموضوع : لأن المسفة التي جذبتنا إلى مدرسنا المحبوب يغلب أن تدائا بطريق العكس على المسفة التي نفرتنا من غيره ، فاذا كان هذا المعلم المحبوب مبتازا بالاناة والشفقة ، فمعنى ذلك أننا كنا في أشد الحاجة إلى الاناة والشفقة ، وأن افتقارنا إليها في المدرسة كان علة شقائنا بها ! . . ومن هنا ننتقل إلى بحث مسألة قوية الصلة بهذه : هل كاتت علاقاتنا بالزملاء وبوالدينا تصطبغ بضيق الصدر والقسوة أم لا !؟

وطبيعى أن عقلنا الواعى سيكون أقسرب إلى تزويدنا بذكريات سارة في هذا الصدد ، لسبب بسيط جدا هو أن

الصداقة والمودة وحسن المعاشرة ، حتى لينسى عاهته كها ينساها الناس!

#### كن متفائلا ١٠٠!

فالقاعدة الذهبية في معاشرة الناس هي أن راحتا مع انسنا شرط أساسي لراحتنا في صحبة الناس ! . . لذلك يجب أن نجعل من نقط ضحفنا عوامل لبناء شخصيتا ، لا عوامل لهدمها ٠ . فلا نقر في انفسنا أن الحياة قاسية شاقة ثم نكتفي بالكآبة والخمول ، كلا ! بل يجب أن نروض أنفسنا على استخراج اللذة من المسرات البسيطة التي تتاح لجميع الناس ، كي نشعر بالتعويض عن متاعبنا في الحياة ، فقصاري القول أن سلوكنا في الحياة ينبغي أن يتسم بالشجاعة والتفاؤل . . .

والمشاهد المؤلم أن من يرى الحياة سوداء اللون تسود الحياة في وجهه ععلا ، ومن يتوقع منها البلاء تكون بلاء عليه غملا ، والتحسر المستمر ينتهى بتخاذل مزمن يباعد بيننا وبين السعادة ، لاننا سنخطىء في تأويل ما يسنح من الذير والمودة : فاذا تودد إلينا شخص أو أظهر العطف حملنا ذلك منه على محمل التعطف والتنازل والتفضل ! . . وإذا تحمس بعضهم في المتول أو ارتفع صوته في المناقشة حملنا ذلك منه على معنى الإيداء والزراية ! . . الخ .

مالمول إذن على التعاول ، وعلى حدى تدرتنا على ان ندخل ف ذهننا اليتين بأنه مهما كامت المطاوة سا مندن اهل

العيادة خطوة أولية نصو المران على مخالطة الناس والاشتراك معهم في عمل من أعمال الجماعة ، يضاف إلى ذلك الاشتراك في الندوات الثقافية والاندية الرياضية والمنظمات الاجتماعية والسياسية ، فان ذلك كله مما يتيح أنا التعرف إلى الناس بأتل مجهود نتكلفه من أعصابنا ، في محاولتنا ترويض خجلنا !

والمهم الا نهتم لفشلنا أو شعورنا بالضيق في المحاولات الأولى . . بل نهضى في التجربة ، موطنين النفس على انه من المحتمل جدا أن تصادفنا بضع عقبات على صورة صد أو إعراض أو نفور من جانب بعض اعضاء هذه الهيئات والمجتمعات ، ولكننا حريون على كل حال أن نكتشف في هذه الجماعات اشخاصا يلذ لنا أن نعرفهم ، لأنهم يشتركون معنا في اهتماماتنا ، ولا شك أن هؤلاء سيرحبون بصداقتنا . وهكذا نتقدم ببطء — ولكن في ثقة وثبات — نحو الائتلاف بالناس والانس بصحبتهم .

وقد يكون مسبب الخجل احيانا أن يكون لدى الشخص عيب جسمانى ظاهر أو عاهة تجعله يعتقد أنه أقل من سائر الناس ، وموضع نفورهم ! . . ومثل هذا الشخص يجب أن يعلم علم اليقين أن الناس لا يكترثون فى الغالب بعاهاته ما لم يتطوع هو للفت تظرهم إليها ! . . يضاف إلى ذلك أنه ما من شخص ، مهما كانت عيوبه الجسمية ، إلا ونيه مزية تحبب الناس فيسه لو أنه استطاع إبرازها بحيث تكون موضع تقديرهم . . وعندئذ ينعم به سائر البشر من

انفسهم اكثر مما يرى فيهم الناس ! . ، ولكن ما كل إنسان يستطيع هذا ، ولذلك نرى معظم الشقاء ناجما عن لهفتنا على تجنب النقد ، ولهفتنا على ارضاء الناس وكسب رضاهم او كسب إعجابهم وتقديرهم ، فكأننا عبيد لكل من نعلق على رضاهم أهمية كبرى ! . . في حين أنه حسبنا من رضا الناس أن نحاول انصامهم والترمق بهم ٤ وليكن رأيهم بعد ذلك مينا ما يكون ١٠٠ فالفالب أن يشفل الناس بذات انفسهم عن انتقادنا ، واما إعجابهم بنا مأمر متروك للظروف ٠٠ فليكن هدفئا أن تقبلنا الناس قبولا عاديا ، وأن نكون حزءا من المجموع ، مطمئنين إلى أن التقدير والاحترام سيسعيان إلينا حين يأتي الأوان . .

#### حكمة الحياة ٠٠٠!

ولا بأس في أن أروى هنا ما ذكرته سيدة عجوز لصحفي راح يتحدث إليها في يوم عيد ميلادها المئوى ، وقد راقه \_ بل راعه ! ــ ما تتحلى به من ذكاء خارق ونشاط واهتمام غريب بمشاكل اليوم 6 مما لا ينتظر من « بنت الأمس » . . قالت : \_ لاشك عندى في أن الناس بوسعهم أن يعيشوا ضعف اعمارهم الحالية لو أنهم راضوا أنفسهم على عدم الاهتمام والاغتمام لكل صغيرة وكبيرة ٠٠ مانك إذا جلست إلى جانبي ونظرت معى الآن من نافذتي لأدهشك ما تلاحظة من إسراع الناس في غدوهم ورواحهم ، وهم مكروبون ، حتى ما يرون ما يقع تحت انظارهم من الوان الجمال ودواعي الابتسام ... ولو اتك عمرت كما عمرت أنا ، الإركت أن مشاكل الحياة تحل نفسها بنفسها في الوقت المناسب ، وأن الأكثرات لها والقيام

لتقدير الناس ، بحيث نستبعد جنوحهم إلى الإساءة إلينا طواعية ولغير سبب قوى جدا . . !

لها إذا اعتقدنا العكس فاننا سنتحرى تجنب الناس . وليس يمنع من نشوء هذه العقيدة أن نكون من أهل الامتياز . بل إنه يحدث الكثير من المتازين الشاعرين بالمتيازهم أن يعتقدوا في الناس سوء التقدير لمواهبهم ، ولا سيما إذا انسبت محاولاتهم الأولى في مخالطة الناس وكسب تقديرهم بالفشل . ومثلهم في ذلك كمثل الممثل أو الموسيقي النابغ الذي يأنس من الجمهور سوء التقدير لأول وهلة غيابي أن يؤدي دوره امامه بعد ذلك !

وغير نادر في ذلك الفريق من أصحاب المواهب أن ينتقلوا من النقيض إلى النقيض : فاذًا لم يكونوا محور التقدير الكامل منذ البداية انتقلوا بسرعة إلى النقيض ، فينسحبون من الميدان نهائيا ! . . ويغلب أن يكون هذا ناحما عن علة في التربية الأولى ، قان تجاربنا في الطفولة مفروض فيها أن تعلمنا كيف نتقبل الحقيقة المرة . . ونوطن انفسنا على أن الآخرين لهم حق مثل حقنا في الظفر باهتمام الناس ، وإندا لا يمكن أن نكون محور اهتمام الناس كله ، وفي كل وقت ...!

فالسلك الصحيح يفرض على صاحبه الا يتعلق بالستحيل، وأن يعلم أن كل شخص معرض للفشك ، وأن السعادة في الحياة ليست مرهونة بالشهرة أو المكانة الاجتماعية التي تفوق المالوف ! . . ولعل أكثر الناس استمتاعا بالحياة هم أولئك الذين ارتاحت نفوسهم إلى الواقع ، فهم لا يرون في نعلى الخجول أن يخاطب نفسه باستمرار ، مكررا أن محدثه إنسان مثله ، وليس اسدا سياكله لقمة سائغة ! • ، ومن ثم للا داعى للتوجس والخوف منه • • ثم يجتهد فى التنفس بشكل طبيعى ، ذلك أن التنفس الطبيعى هو مفتاح الحركة الطبيعية الحرة فى الجسم كله • • • ثم يحاول أن يصرف ذهنه عن التفكير فى نفسه ، إلى التفكير فى حديث محدثه أو محدثته أو محدثته أو محدثته أو محدثته أ

ويزعم الأطباء أن ذا الجسم الصحيح حرى أن لا يحس بوجود اعضائه ، على عكس العليل أو بمن في عضو من أعضائه ورم . ، فالجسم المنظم يعمل ويؤدى وظيفته دون أن يحتاج إلى تفكير من عقلنا الواعى . كذلك الصحة النفسية ، إذا كانت على ما يرام ، تبت أمورنا وصلاتنا مع الناس بدون أن تحتاج إلى تفكير واع من جبتنا ، وبدون أن نحس بالموقف إطلاقا ! ، ولما إذا كانت لنا عادات قبيحة أثناء الكلام أو الحركة ، فيجب أن نراتبها كى نكف عنها ، ولكن يدون تلق ، لأن التلق والتفكير فيها عسى أن يقوله الناس ، أو ماذا عساهم قد قالوا فعلا ، لا يمكن أن يساعدنا على حلى الاشكال . ،

والما إذا كنت تشكو من ضعف في القدرة على التعبير ، فخير ما تصنعه أن تقرأ بصوت عال كل يوم في البيت نصف ساعة ، وأن تتجنب استعمال الجمل الطويلة المعقدة في حديثك ، واعلم أنه في السلطاعتك أن تكسب سمعة اجتماعية طبية دون أن تكون محدثا بارعا ، وذلك بأن تكون «ستمعا » بارعا ، فالناس قد يحدين من يحديد التصات

والقعود من اجلها لا يجديان في حلها نتيلا . ويغلب أن يكون ما اضطربنا له تأنها لا يساوى كل هذا العناء الذي عنينا أنسنا به !

والحق أن هذه السيدة على صواب : فانه مما يقصر الاعمار أن ترهق اعصابنا بكثرة التوتر ، وقلبنا بسرعة النبض ، بسبب الفضيب أو القلق ، فدع القلق تضحك لك الحياة ، وتطول ، تطول ماديا ، وتنتعش ايضا ، ، لأن صلاتنا بالناس لا يفسدها شيء كها ينسدها القلق والتوتر ، ، !

واحسب زيارتنا لطبيب الأسنان خير مثل يضرب لمواجهة الشدائد: غاتنا نروض أنفسنا عندما يشرع الطبيب في إعداد ضرس فاسد للحشو على أن نحتمل صدمات الآلم ، غنتشبث بجانبي المقعد ، ونتصلب اعضاؤنا ، كذلك الصلات الاجتماعية بالنسبة للشخص الخجول: ضرس يجب أن يحشى ، ويجب أن يحتمل الآلم فيه بشجاعة . . . ولو أننسا عرينا شخصا خجولا من ثيابه أثناء حديثه مع شخص غريب عنه ولا سيما من الجنس الآخر لرأيناه متصلب العضلات عنه ولا سيما من الجنس الآخر لرأيناه متصلب العضلات كأنه جالس على كرسي طبيب الأسنان! ويغلب عليه أن بجد صعوبة في تركيز ذهنه فيما يقوله له محدثه ، أو محدثته ، لفرط انشغاله بمغالبة توتر اعصابه . . !

#### كيف تقهر الخجل اثناء الحديث ٠٠

فأما هـذا التوتر العضلى والتصلب في الاعضاء ، نعلاجه إنما يكون عن طريق المحاولة والمجهود المتعمد والمران ..

مركب النقص والعقد النفسية

من الناس خلاف ما يتوقع ، فيحمل ذلك على محمل الفتور أو الكراهية له والتصغير من شاته ! . . وإذا توبل بشيء من التحفظ ممن يرفع معهم التكليف بلا تبصر 6 " صعبت عليــه نفسه » وتألم لذلك الما شديدا ، وربما حقد على الشخص حقدا ظالما ، لانه اول تحفظه تأويلا غير صحيح . .

والغالب على الشخص الخجول أن يعيش من جراء هذه « النصول » أو « الصدمات » فريسة للتلق ، والتوتر العصبي ، والآلام النفسية المبرحة ، التي لا تقاس أبدا بالتوانه التي سببتها ! . . ذلك انه يعلق أهمية كبرى على الحركات والالفاظ التي تصدر عن الناس ، ومعظم الناس سطحى في تفكيره ، غير دقيق في إشارته وتعبيره ...

وعلاج ذلك طبعا أن نضع نصب أعيننا أننا جزء من ملايين مِن نظرائنًا في هذا العالم ، وأنه لا داعي مطلقًا لأن يهتم الناس بنا اهتماما يفوق تلك النسبة ، وهي نسبة واحد إلى عدة ملايين ! اللهم إلا أن يكونوا أصدقاءنا الحبيين أو أهلنا

وهنا « مربط الفرس » كما يقولون · فالمعول على التمييز بين الاصدقاء الحبيبين والأهل الأقربين وبين المسأرف السطحيين . . . بحيث ينبغي أن لا نتوقع من المارف أو الغرباء أن يشغلوا بنا انشفالا حقيقيا أو بحسوا نحونا إحساسا عبيقا بمعنى الكلمة . نقد يلعب الواحد منهم معنا النرد أو الكونكان ، وقد يتحدث الينا في الترام ، أو يتبادل معنا « آخر نكتة » ٠٠ ولكنه لا يزيد على ذلك كثيرا ،

إلى كلامهم - ولا سيما الفارغ منه ! - اكثر مما يحبون ذوى الألسن والمنطق . . .

#### جرائر الخطل

وإذا كان الارتباك والتوتر والتلعثم والتعثر من مضاعفات الحجل التي نعاني منها بيننا وبين انفسنا حين نتصل بالناس، مُثبت جرائر للخجل تبدر منا في حق الناس المسهم ، إذ نتجنب اللياقة في معاملتهم بسبب عقدة الخجل لدينا . وأهم هذه الجرائر ؛ التي قد تجتمع منها اكثر من واحدة في الشخص الواحد مي:

أولا: الخلط بين المعارف السطحيين العابرين والاصدقاء الحميمين ، فالمرضى بالخجل لا يعرفون الحد بين الفريقين ، ويعاملونهما معاملة سواء ، فيها رفع التكليف . .

ثانيا : وهم عادة يتوقعون من كل شخص ياتقون به ان يصبهم ويفدق عليهم الوفاء والرعاية ويهتم بأمورهم كافة ..

ثالثا : وإذا أصابهم مكروه أو شعروا بالم نفساني أو شقوة ، توقعوا من جميع الناس أن يشاركوهم الامهم وشقاهم .

وابعا: وإذا سعدوا بشيء خيل إليهم أن كل إنسان يجب أن يطير لسعادتهم فرحا ، غلا شعل للناس إلا ما يشعلهم ، إن خيرا وإن شرا . .

وهذه كلها طبعا اخطاء في السلوك قد تنجم عنها متاعب نفسية ومادية للشخص ٥٠٠ غانه حرى أن يصدم حين يجد

ولا نشغل باله إذا غبنا عن وجهه ، لاننا لسنا « عاملا فعالا » في حياته الوجدانية ، ما لم تنشأ بيئنا وبينه صاة عاطفية قوامها اهتمام مشترك بشيء ما . ، أو تعاطف نتبجة لامتزاج أو تشابه في الراي أو المزاج يتجاوز السطح إلى الاعماق . . . فلا يلومن المرء إلا نفسه إذا توقع من هؤلاء أكثر مما بجب ، كما لا يلومن إلا نفسه إذا أنتظر الحنان والتدليل من « المثدى كما لا يلومن إلا نفسه إذا أنتظر الحنان والتدليل من « المثدى الصناعي » الذي يجود إذا ملائه باللبن ، ويبخل إذا تركته لحاله . . !

فالغالب على الناس أن يمنحونا مودتهم الظاهرة في الرخاء ، والا يعنوا انفسهم بنا في الشدة ، عملا بالمثل الذي يقول « اضحك تضحك معك الدنيا ، وابك تتركك تبكي وحدك ! » . . وهذا طبيعي وإن بدا قاسيا ، ذلك أن الناس مستعدون للاهتمام بنا ومشاركتنا فيما لا يكلفهم مشقة نفسية أو مجهودا عاطفيا أو ماديا . . . أما إذا احتاج الأمر إلى هذا المجهود ، فهنا يضنون ، والغرم علينا إذا توقعنا منهم غير ذلك ، فكل امرىء حسبه متاعبه وشفل نفسه ، فيجب أن نوطن أنفسنا على ألا نكون عبنًا ثقيلا على الناس ، فلا نكلفهم بمعرفتنا أو صحبتنا الما نفسانيا أو مجهودا وحدانيا ، وإلا نفروا منا حماية لانفسهم من هذا العبء! \_ وهم محقون، ونحن المخطئون - ولم ننج من السخرية نوق هذا وذاك ، عَالِمُووض أن نحتفظ بمتاعبنا لانفسنا ولمن يعنيهم أمرنا ، ولا نكشف عوراتنا النفسية لن لا يهتم بها ٠٠ ذلك اقرب إلى المنطق وأصون لكرامتنا .

اما إذا وجدنا شخصا ، ولو كانت معرفتنا به غير عبيقة ، يهمه ان يكثبف لنا عن متاعبه ، فيجب علينا ان نكون من الكرم يحيث نصغى له ونظهر له الاهتمام ، حتى لا نجرح كبرياءه إذا كان خجولا ، . . فان انتظار الاتل من الناس ، ومنح الاكثر ، آية السلوك الراقى والخلق الكريم ، . . فاذا وجدت بعد ذلك إتبالا ومشاركة تلبية ممن حولك ، فأنت الرابح دون ان تتعرض للخسارة بانتظار ما قد لا يحدث . . . كما أن إضفاء المودة والعطف على من حولك يزيد من حبهم لك ويحملهم على التعلق بك . . .

والخلاصة أن السعادة يجب ألا تتملق بعلاقتنا بالناس ، لأن تلوب الناس خواء لا يعتبد عليها . وإنما يجب أن تتملق سمادتنا بذات أنفسنا إلى أقصى حد ، ومن هنا جاءت أهبية الهوايات الخاصــة والتعلق بالفنــون ، وحب المهنة التى نزاولها ، فان ذلك يجعلنـا لا نهتم بآراء الناس فينا أهتماما مبالغا فيه يجر علينا الوبال ، . وتكون أكثر استعدادا لتقبل الناس على علاتهم بفير تعاسة ولا تحسر .

#### القناعة كنز!

جنسية لا شعورية يغلب أن تكون عقدة نقص ، فهنالا إذا كانت طفولة الفتاة قد انقضت بين نساء متشددات غرست في نفسها الغضة الفارق الجنسي بينها وبين أخوتها الذكور ووالدها ، ، ، فانها تنشأ وتشب شديدة الارتباك في معاملة الرجال ، بناء على خوف مكبوت منهم ! ، ، فالارجح أن سلوكنا الجنسي بعد البلوغ متوقف على جو طفولتنا في البيت إلى حد كبير جدا ، فالرجل الذي كانت له في طفولته أم مستبدة حرى كبير جدا ، فالرجل الذي كانت له في طفولته أم مستبدة حرى أن ينشأ على كراهة النساء أو تجنبهن والخجل منهن ، فيجب أن نبحث عن العلة بين ذكريات طفولتنا ، فان ذلك من شأنه أن يساعدنا على معالجة سلوكنا الشاذ والوصول إلى الحالة السوية بسهولة ،

## حاجتنا إلى الاصدقاء!

ولا ينبغى أن نغفل عاملا هاما فى علاج الخجل المسرط وعقدته ، هو وجود صديق حميم مخلص نفضى إليه بمتاعبنا ، كى يهونها علينا . . !

وليس معنى هذا طبعا أن نجعل من صديقنا هذا المسكين «آلة استقبال » نذيع عليها ليل نهار شكاوانا واضطراباتنا النفسية باستمرار • . فالصديق ليس › « حائط المبكى » ، بل هو حرى أن يضبج ويمل هذه المهمة المزعجة للأعصاب . وإنها أهمية الصديق أن يسرى عنه لحظات الضيق الشديد التي يلتبس علينا حلها بأنفسنا . .

وللصداقة شرط يجب أن ننهض به كاملا ، وذلك الشرط هو بذل المودة والعطف بمثل السحاء الذي ينتظرها به من

ولكن حذار من التقليد ، مثل حذرنا من الحسد والغيرة التي تفسد علينا حياتنا ، لأن التقليد دائما مدعاة لمسخ الشخصية ، والتكلف والسخرية ، ، ، وإنما الخير كل الخير في الاقتباس والتنقيح بما يلائم طبيعتنا الخاصة ، ، ، فربما كانت للشخص الذي نغيطه صفات ليست لنا اصلا ، مثل الوسامة المغرطة ، أو الطول الفارع أو حفة الدم ، ، فعلينا أن نتقبل نصيبنا من هذه المزايا بصدر رحب ، وأن نقنع بما قسم لنسا و ولا يكلف الله نفسا إلا وسعها – عالمين أن الطبيعة حبت كل إنسان بميزة خاصة ، فعلينا أن نفتش عن ميزاتنا ونبرزها في غير اقتحام أو إبتذال ، وعلى الله الاتكال !

كذلك إذا حدثت من شخص فعلة أو « فصل بارد » ، كان علينا الا نقوم ونقعد ويغلى الدم في عروقنا غيظا . . . بل الأولى أن نتلمس له العذر . والغالب أننا إذا وضعنا أنفسنا في مكانه فسوف نجد له عذرا ونحن نلوم ! . . أما إذا لم نجد له عذرا ، فالخير كل الخير في إهماله ، باعتباره شخصا ساقط المروءة . .

وقد يجد الشخص صعوبة فى أخذ نفسه بهذه التواعد فى بداية الأمر ، غير أن المثابرة والتمرين كليلين بوصوله إلى النتيجة المطلوبة ، نيزول منه هذا الخجل المدرط وما يجنيه عليه من المتاعب التى ترجع كلها إلى « توافه » فى واقع الأمر . . !

# المخجل الجنسي !

ومن الناس من يشعرون بالراحة مع أهل جنسهم ، إما مع الجنس الآخر فهم خجولون جدا ، وهذا راجع إلى عوامل

ar

ومهما يكن من أمر الصداقة بين الجنسين المختلفين ، فهي لا تقوم بريئة صانية إلا على الأساس الذي تقوم عليه الصداقة بين افراد الجنس الواحد : وهذا الأساس هو وجود قسط مشترك من الافكار والأمزحة والأخلاق والاهتمامات الشخصية بين الطرفين ، ، ، وحتى الاهتمامات الفردية ، مثل القراءة ، من الأمور التي تساعد على قيام الصداقة ، لأن هواية الاطلاع تجعل العقول متقاربة ٠٠ وتفتح المجال للمناقشة والتقدير المتبادل ، لأن المرء مجبول على تقدير من يتجهون في الحياة مثل وجهته ، وهو يشمر نحوهم بنوع من القرابة العقلية أو العاطفية التي لا تقل عن قرابة اللحم والدم ..!

وغنى عن البيان اننا يجب الا نتمرع في تخير الاصدقاء ، بل يجب أن ندقق ونختبر قبل أن نضفى صداقتنا على أحد ، إذا اردنا ان تكون الصداقة شيئًا باقيا متينًا يعتمد عليه مع تقلب الظروف والأحوال . .

واما اولئك الذين لا يهتمون في الحياة بشيء معين قلا يلومون إلا انفسهم إذا أعوزهم الصديق الحميم ! . . إذ ماذا يحمل الناس على حبنا إذا لم تكن لنا مزية معينة أو ذوق خاص أو لون محدد ؛ إن الناس لا يسيغون شيئًا لا طعم له ولا رائحة ولا لون ، إلا أن يكون الماء ، أو الهواء . ، بل أن أهذبن طعما ولونا ، وإلا لما احسناهما ! . .

ويلاحظ بهذه المناسبة أن صداقات الرحال أقرى من صداقات النساء ، لأن الغيرة عامل لا يتنصل عن حياة الأنثى ، صديقنا ، وأن نواسيه كما يواسينا في أي وقت ، ويحب كذلك أن نوطن النفس على الايثار ، بحيث نضرب صفحا عن كل ما قد يكون بينا من خلافات في الراي أو المزاح ، وأن نتحمل من الصديق ما لا يخلو منه إنسان من ضيق الصدر وسرعة الغضب ،

وليست هناك طريقة معينة للحصول على صداقة أي شخص ، صداقة حميمة مخلصة ، فلكل شخص ظروفه في هذا الشبان . وإنما المعول طبعا على تدرتنا على إبراز مزايانا الشخصية في حالة الصداقة ، وإظهار اننا اهل للوناء والمودة والمساركة الوحدانية في غير اثرة أو انانية ، نذلك مما يغرى الناس بالركون إلينا ، وبالاستعداد لأن نركن إليهم . . . كما ينبغى أن نبدى لن يروقون لنا أننا على استعداد اصادقتهم ، كى نفتح لهم الباب ، فاذا كانت رغبتهم متبادلة مع رغبتنا تقدينًا في طريق المودة ، وأمكن قيام الصداقة المطلوبة التي يبرهن الزمن والتجربة على مقدار صلاحيتها .

## الصداقة والجنس!

والأغلب في الصداقة أن تكون بين شخصين من جنس واحد . . ، وإن كانت هناك طبعا صداقات مختلطة بين الجنسين . . بيد انها نادرة جدا ، لأن جذور الجنس في النفس لا تساعد على تيام « الصداقة الافلاطونية » جزافا ، بل لابد من توفر النضج العاطفي والانزان التام في الطرفين حتى لا يفلت الزمام ٠٠ فيصبح على « افلاطون » السلام!

ولذلك يندر أن تحب أمراة أمراة أجمل منها وأحظى بإعجاب الرجال منه فأذا كانت الصداقة للرجل تقوى ثقته بنفسه عن طريق المودة والتشجيع ، نهى تقوى ثقة المراة بنفسها عن طريق الشعور بالتفوق على صديقتها ...

وبعض الظن إثم على كل حال ١٠٠٠



ZV

مشكلة كل انسان ٠٠

الخوف غريزة ٠٠ بل قوة طبيعية فطرت عليها نفوس البشر والحيوان على السواء 6 حتى ليرى بعض العلماء انها لازمة للمحافظة على النوع ٠٠

ولكن الخوف إذا طفى فاستبد بالإنسان ، طبع حياته بالوجل ٠٠ والتردد ٠٠ والقلق ٠٠ والخحل ٠٠ والشعور بالتقص ٠٠ وكلها عوامل من شاتها أن تكيله باغلال لا يستطيع معها المضي قدما نصو حياة ناجحة

وفي هذا الكتاب (( الانتصار على الخوف )) بعالج ( حيمس بندر )) \_ وهو من اقطاب علماء النفس في أمريكا ، ويشفل منصب مدير معهد العلاقات الإنسانية بنبوبورك - هذا الموضوع الخطير بطريقته العلمية في آن واحد :

# حاسة ((تكتسب))!

كادت شابة فاتنة ، شــقراء - يتالق نجمها في سماء صالات برودواي الموسيقية \_ أن تقضى نحبها ، إذ أقدمت على تعاطى كمية كبيرة من الاقراص المنومة دمعة واجدة .. لأتها وجدت الديون تتراكم حولها فتسد امامها كل منفذ وحيلة ، ولم يخطر لها أن من الدائنين من كان مستعدا لأن

يصبر ويمهلها ، لو انه وجد منها عزمها وتصميما على الجهاد للخلاص من الدين ٠٠ ولكنها في الواقع لم تسم إلى هذا الخلاص من ابوابه العلمية ٠٠ ولم تحاول أن تعيش في الحدود التي يمكنها منها دخلها ، بل كانت دائما تتجاوز هذا الدخل في إسرائها ٠٠ كانت تفتقد سلامة الإدراك وحسن التصرف في ! 1111

وسلامة الإدراك ليست مشاعا بين الناس ، وإنما هي حاسة تمكن من الإدراك العام للأشياء وتهدى إلى حسن التصرف فيها يتعلق بها ، وهي - بهذا الوضع - تبدو نادرة الوجود . . وكم من رجال نوابغ ونساء موهوبات ، افتقدوا الإدراك السليم في شنون حياتهم الخاصة !؟

أعرف مديرا لقسم المبيعات بشركة كيرى ، حرم من حسن الإدراك في الزواج ، حتى أنه طلق الزوجة « الثالثة » منذ عهد قريب ! . . وأعرف فتاة حسناء ، تستطيع أن تكون من اجمل « الموديلات » للفنانين ، ولكنها تسمه في المنتديات والملاهي ست او سبع ليال في الاسبوع! . . كلما أن لي صديقا من مهرة النجارين ، يعمل بجد ونشاط ، ويكسب كثيرا من المال ، ولكنه مع ذلك يعيش واسرته عيشة بسيطة ، لأنه يبدد رزق اولاده في المراهنة على خيل السباق!

كل هؤلاء من خيرة الناس ، ولكن في تكوينهم خرمًا يكفي لسده قليل من حسن الإدراك والتصرف ٠٠ ويلعب الخوف عادة دورا جوهريا في حياة أولئك الذبن حرميا هداية حسن الإدراك وإرشاد حسن التصرف اله ١٠٥٠ ١٠٥٠

المذعور • • تسلط عليهم الخوف فدعمهم إلى تصرفات طائشة خرقاء • • ولو أنهم حكموا الإدراك السليم ، لجنبوا انفسهم هذا الهوس المزرى • •

# العالم في حاجة إلى زعماء !؟

والمرضى بالوهم يفتقدون سلامة الإدراك لما يتعلق بالصحة ، فهم كالمصابين بالأمراض النفسية العصبية ، والأمل يتركون قيادهم للوهم كى يدفع بهم إلى القنوط ، والأمل الوحيد لهؤلاء الخائفين هو فى أن يتعلموا كيف يمارسون الإدراك السليم ، فهم إذا مرنوا عليه انجلت عنهم المخاوف .

ومن ثم فهم عادة في هاجة إلى شخص يحترمون رايه ، ويتقبلون حكمه ، ويرتاحون إليه ، ميتبعون توجبهه لهم . . ومن اصلح الاشخاص لهده المهمة ، الطبيب الآتيس ، البشوش ، اللبق ، الذي يرى أن واجبه في أن يبرى مريضه لا في أن يستبقيه تحت رعايته اطول مها ينبغي ٠٠ ومن ثم فهو يعين المريض على الشفاء بأن يطبئنه ، ويهدىء من هواجسه ، ويوقظ الإدراك السليم في نقسه . .

وأنا أومن عن يتين بأن أعظم وأروع الصفات التي تبتازا بها الطبيعة البشرية هي أنها تابلة للنمو في كافة العصور . . ولولا ذلك لما تطورت المدنيات . . ولكن سر فترات الركود والمخبول وعدم التقدم ، هـو في أن الزعماء الذين يتقدمون للأخذ بيد البشرية ، لا بؤتون البلاغة وتوة الاتناع الكافيين لحث الناس على نهج الطريق الصحيح والمحمد الناس على نهج الطريق الصحيح والمناس المناس على نهج الطريق الصحيح والمناس المناس على نهج الطريق الصحيح والمناس المناس المناس على نهج الطريق الصحيح والمناس المناس المنا

## للخوف عدوى سريعة الانتشار!

ولعل منا من لا يزالون يذكرون تلك القصة التى كانت في كتب المطالعة الأولية: قصة « الكتكوت » الذى راح يجرى في الساحة مغزوعا وقد خال أن السماء تهبط لننطبق على الأرض ، فما أن رأت بقية الدجاج جزعة حتى انطلقت بدورها تبحث عن حمى وملاذ . . وكل ما كان هنالك لم يعد أن ورقة ذابلة هوت من إحدى الأشجار فمست ذيل « الكتكوت » السريع الخوف !

بل لعل منا من لا يزال يذكر ذلك المحادث الذى اثار الذعر في امريكا باسرها منذ حوالى عشرين عاما ، ، إذ كان المريكا باسرها منذ حوالى عشرين عاما ، ، إذ كان ورسون وليز » يقدم برنامجا إذاعيا ، فخطر له ان يخرج رواية « غزاة من المريخ » ، وهى قصة انساق ميها الروائي الإنجليزى « ه.ج. ويلز » وراء الخيال فرسم صورة وهمية لما يحدث لو ان كوكب المريخ كان مأهولا ، وهبط سكانه ليغزوا الكرة الارضية ! ، وانساق « وليز » بدوره مع الخيال ، فآخرج الرواية في قالب واقعى ، وبداها \_ دون تهيد يوحى بأنها قصة \_ بأن اذاع نبا هبوط مخلوقات من السماء نجأة ، وشروعها في احتلال بعض المواقع . .

وجازع الكثير من الأمريكيين الذين كاناوا ينصتون إلى البرنامج الإذاعي ، واستبد بهم الهلع ، فهجروا المدن وانطلقوا إلى التلال وقد حمل كل منهم اقصى ما استطاع ان يحمله من متاع!

وكان مثلهم مثل تلك الفتاة الفنانة ، و « الكتكوت »

عشرة ولاية ، لتزف إليها التاكيد بأنها غير مصابة بالسرطان . فان هـنه السيدة التي تبلغ الثلاثين من عمرها ، هجرت أو لادها الثلاثة واختفت حين استدري اللذي الذي الديارات

اولادها الثلاثة واختنت حين استبد بها الخوف اثر محص طبى خاطىء ، اوحى إليها بانها مصابة بالسرطان ! » .

ومع أن حال هذه السيدة يدعو للرئاء والاشفاق ، إلا أننا لا نملك إلا أن نقرر أنها محرومة من الإدراك السليم ، وإلا لادركت أن الفرار أن يحل مشكلتها ، لأن المخوف عادة أسرع منا جريا ، فكلها خيل إلينا أننا سبقناه ، الفيناه ماثلا أمامنا يتقدمنا . ولو أن هذه المراة لانت بالإدراك السليم ، لقال لها : « أثبتى واصحدى ، يجب أن تواجهي الحقائق . . فحتى إذا كنت مصابة بالسرطان فعلا ، فأن عليك أن تبحثى عن العلاج ، ثم ، من أدراك ؟ . لعل الطبيب اخطا ، ولماك عن العست مريضة ، فلم لا تعاودين الفحص مرة أو اثنتين أو ثلاثا على ايدى اطباء آخرين ؟ » .

جاءتنى مند أيام امراة تشكو لى شتوتها ، . غيد عام ونصف هجرت زوجها ولما يكن قد انقضى على زواجها منه ستة شهور ! . . وأدركت من إجابتها على الاسئلة التى وجهتها إليها انها كانت تشتط فى الانانية كالأطفال ، وكانت تجهل أول مبادىء الحب . . فان الحب ينمو بالعطاء ، وينكهش بالأخذ . . ينمو كلما جاد المرء بعواطفه ، ويقل كلما طمع فى أن ينال مزيدا من صاحبه . . فاذا لم يعن الحب إلا بإرضاء نفسه وعواطفه ، وإذا هو أفسح قلبه ليخرن المحالم والمنقصات ، فكيف يبغى أن يزدهر حبه ا

## فلنواجه الحقائق ٠٠

ولعل اعمق مأساة في حياتنا جميعا ، هي اننا دائها لا نرحب بالحقيقة ولا نستجيب لها إذا واجهتنا ، ، فلو أن رئيس التحرير في إحدى دور النشر فقد منصبه ، لاشاح عن أي منصب يعرض له طالما كان أتل درجة أو مرتبا ، ولعاش حياته يتشبث بأمجاد الماضى ، حتى إذا اكتهل وجاوز مرحلة النشاط ، تبين حماقة تصرفه ، وندم على ما اضاع من فرص الاشاط ، تبين حماقة تصرفه ، وندم على ما اضاع من فرص الول أن أي شخص ممن يعانون الخوف ، تقبل هذه الحقيقة وآمن بان في مقدورنا أن نفي في نفوسنا حسن الإدراك وبعد النظر ، لنحل مشكلاتنا اليومية على خير وجه ، ، لو آمن فريسة الخوف بذلك ، لحظى بطفرة هائة تقريه من السعادة . ،

فنحن نستطيع في الواقع أن ننمى في نفوستا حسس الإدراك ، ولكن . ، لو شسئنا واردنسا ! . ، ، وكم من آلاف البائسين الذين كان الخوف الطائش يشل طهوههم ويعرقل تقدمهم ، وجدوا السبيل إلى الطمانينة والسكينة ، واتضحت لهم أسباب تحفزهم على الجد في الحياة ، لجرد انهم آمنوا بدعوة الإدراك السليم !

# الخوف اسرع منا جريا ، فلا سبيل للفرار منه !

المامي وانا اكتب هذا الفصل من كتابي ، نسخة من صحيفة نيويوركية تحمل صورة لامراة جميلة ، وقد كتب نوقها بخط عريض : « تهرب ، من شدة الخوف » . . وجاء تحتها : « معنز ( . . . . ) التي تبحث عنها سلطات البوليس في اربع

فاقترحت من ناحيتها أن تعمل على الحد من النفقات التي تصرف على الطعام . ولكن هذا الحل لم يكن كافيا ، فانتهى الزوج إلى بيع آلة ثبينة للتصوير كان يملكها ، واشترى ثلاجة لحفظ الأطعهة . و وعهد إلى وضع برنامج لابتياع المقادير اللازمة من الطعام للأسبوع كله ، معتبدا على الثلاجة ، فاذا الابتياع بالجملة يحدث وغرا في أثمان الطعام ، ووفرا في كمياته . .

وهكذا ساعده السؤال الذي وجهه إلى زوجت ، على تنشيط ذهنه والعثور على مخرج ملائم ، ،

### المخوف من الخطأ يعرقل البت في الأمور

وإذا كنت من صرعى الخوف ، فمن المرجح أنك لا ترضى عن الكثير من قراراتك ، وهذا التردد من شانه أن يفسد الكثير منها ، فلا تلبث أن تفقد ثقتك في قدرتك على الحكم والبت ، وتصبح متشائها ، فيخيل إليك أن الحظ يعائدك ويعاديك ، . وكلما أو غلت في الارتباب في مقدرتك ، ازدادت مخاوفك !

ولكن . . لا تدع هذا يثبط عزيمتك وهمتك . . غان الإدراك الصحيح كميل بأن ينقذك لو شئت أن تجربه !

اعتدت في الحلقات الدراسية التي اعتدها لتلاميذي من اعضاء الهيئات الإدارية في الشركات ، ان اسألهم عما يعللون به سلامة القرارات التي يصدرونها في اعمالهم ، ، وقد لاحظت انهم يجمعون على ان هذه السلامة لا مجمع في موجعة خاصة ، وإنها مردها حسن الإدراك فحسب المر وإنها مردها حسن الإدراك فحسب المر وإنها مردها حسن الإدراك فحسب المرد والمهال من المهم في

قد تحاول زوجة شابة أن تعد بعض «البسكويت» لزوجها ، هاذا هي تتركه في الغرن زمنا اطول مما ينبغي ، فيغدو اسمر اللون ، وهنا يحدث أحد أمرين : إما أن يكون الزوج ابله ، فينتقد البسكويت ويعيب صنعته . . أو أن يكون على قدر من سلامة الإدراك ، فيطرى البسكويت ، ويملا قلب الزوجة الواجنة ابتهاجا ، ويشجعها على أن تكون في المسرة المقبلة اكثر اتقانا وإجادة . .

### فن السؤال ينمى حسن الإدراك

وقد يعود الزوج إلى داره يحمل إلى زوجته نبا حصوله على علاوة ، ومع أن هذه العلاوة ربما تكون جاءت اقل مما كان يطبع ، إلا أن مجرد ظفره بها يدخل الفرحة إلى نفسه . . وهنا – ايضا – بحدث احد أمرين : إما أن تكون الزوجة حهاء فتسفه من قيمة العلاوة وتحط من قدرها . . أو أن تكون عاقلة ، فتبدى ابتهاجا بها ، مهما كانت ضئيلة . . فأى الأمربن ادعى لتشجيع الرجل وحفزه على مضاعفة جهوده في عمله ؟

إن الإدراك السليم يجيب عن هذا السؤال قائلا : « ثانى الأمرين بالطبع ! » .

ولكن ، هل من وسيلة بسيطة لتنمية الإدراك السليم ؟

اجل . . هناك طريقة تتبثل عيها نسبيه : « عن السؤال » . . مثال ذلك أن عاملا في ( نيوجيرسي ) ، أرهقه تدبير الهيش السرته المؤلفة منه ومن زوجته وطفليهما ، نسسال زوجته : « كيف نستطيع أن نفالب ارتفاع الاسعار يا جبيتي ؟ » . .

ترارات عاجلة . وان تعنى ، ما وسعتك العناية ، بتحرى الدقة في القرارات الهامة ، فان هذه تحتاج إلى شيء من الآثاة والتريث .

وتياسا على ذلك — فى الشئون الشخصية — لو اغترضنا ان شخصا نقد عمله ، غان عليه ان يقرر من نوره البحث عن عمل آخر ، إذ لابد له من أن يوفر القوب لنفسه ، ، لما إذا كان باتيا فى عمله ، ولكنه غير راض عن المنصب الذى يشغله ، غليس له أن يستقيل نورا ، بل عليه أن يبذل جهدا مضاعفا لتحسين حاله ، أو أن يضع خططا دقيقة مدروسة للبحث عن عمل آخر ، .

فاذا قرر البحث عن عمل آخر ، فأن عليه أن يحدد أولا نوع العمل الذي يشعر أنه أقدر على النجاح فيه ، وأن يبنى هـذا التحديد على اسساس من الوقائع والحقائق ، ، فأذا ما أطمأن ، شرع في رسم الخطط للحصول على العمل ، ، مع الحرص على التشبث بالمنصب الذي يشهله رينها تنتهى خططه إلى النجاح ، ، وهذا هو منطق الإدراك السليم!

وفى امريكا ، دلت الإحصاءات على أن ٨٤ فى المائة من السكان لا يستخدمون سوى ٣٠ فى المائة من كفاءاتهم ومقدرتهم ، ، أما السعة عشر فى المائة الذين يستخدمون كفاءاتهم وإدراكهم السليم أكبل استعمال ، فهم أتل أهل أمريكا تعرضا للمخاوف !

والخطوة الثالثة: لا ينبغى إرجاء عمل اليوم إلى المد . ومما يؤثر عن « بنجامين مرانكلين ١٣٠٥مه الماليك التسويف

هذا المجال انهم يعترغون بأن متدرتهم على وضع القرارات الصحيحة إنها تولدت عن التجرية والخطأ ، نهم يسعون بغاية جهدهم ، ويدعون النتائج للمقادير دون أن يحملوا انتسم همها ، فما ينبغى لهم أن يزعزعوا صحتهم بالتفكير في أمور خرجت من نطاق قدرتهم وغدا زمامها في قبضة قدوى فوق نفوذهم ، وما ينبغى أن يشيعوا بقلقهم وترددهم روح الاضطراب والارتباك بين من يعملون تحت امرتهم . .

وهم يشيرون بخمس خطوات لن يشاء ان يحدق من اتخاذ القرارات الصحيحة :

الفطوة الأولى: جمع الحقائق أولا ؛ فليس لذوى المسئولية أن يعتبدوا على مجرد التضييات ، وأن يعرضوا الأموال المستثمرة في المشروعات التي يديرونها للضباع نثيجة الحكم على الأمور على ضوء تقديرات غير مدعمة باسانيد ، وإنها هم يستعينون بالخبراء ، ومعامل التجارب والابحاث ، وإحصاءات السوق ، والهيئات المختصة ..

ومن هذا نستطيع أن نقتيس لأنفسنا مبدا لحل مشكلاتنا ومخاوضا الشخصية ، فعلينا اولا أن نجمع الحقائق إذا شئنا أن نستغل ما لدينا من وقت أو جهد ، ومن الجهات التي بمكن أن نستعين بها في هذا الصدد ، المكتبات العامة ، التي نجد بين جدر أنها مراجع نسترشد بها في كل موضوع .

المُطوة الثانية : تحرى الوقت المالائم لكل قرار . . إذ ينبغي أن تكون سريع البت في الحالات التي لا بد نيها بن

وتملكته الفكرة حتى انه باع في سعيه لتحتيقها كل ما كان يملك ا. . و كان اصدقاؤه يشفقون عليه ، وزوجنه تظنه قد جن ٠٠ ولكنه انتهى إلى نجاح في إنتاج العدسات المزدوجة اغرى الكثيرين على أن يسارعوا إلى إمداده بالمال ليبدا مشروعا كبيرا اثرى من ورائه!

والزعماء والقادة في مختلف نواحي النشاط يصفون إلى ما ينبعث في اعماقهم من هواتف . . وليس معنى ذلك أنهم ينساتون وراءها انسياقا أعمى ، وإنما هم يقدرونها بمقياس تجاربهم ، ويجمعون الحقائق ، ويتحرون الوقت المساسب \_ متفادين الإرجاء والتسويف إذا ما حان \_ ثم يتخذون قراراتهم ٠٠

هذه هي الخطوات التي تستطيع - واستطيع أنا الآخر -بفضلها أن نبت في الأمور بقرارات صحيحة ، وأن نتخلص من الخوف من الشروع ، ومن التردد في البت . .

### الخجل سخافة منشؤها الخوف!

هل تذكر تلك الآونة من عمرك ، التي كان الخجل خلالها يسيطر عليك ؟ . . وهل تذكر الألم الذي كنت تعانيه والحرج الذي كان يتولاك بسبب هذا الخجل ؟

تبين الدكتور « أ. أ. روباك » \_ من أقطاب عاماء النفس \_ أن ٣٥ في المائة من البالفين في أمريكا ، يعتقدون أن الخجل والارتباك هما العتبة الكؤود في طريقهم إلى النجاح في www.rlvd4crap.com

نوعا من السرقة ، لأنه يحرم المرء من الفرص . وهذا صحيح بالنسبة للخوف صحته بالنسبة للعمل ، غاذا أنت تركت الخوف يمضى في حال سبيله دون أن تقضى عليه ، نما واستفحل . .

لذلك يحسن أن تبدأ فورا بالختلى عن عادة التسويف إن كنت مصابا بها ٥٠ واحرص - في البداية - على البت في صغار الأمور دون إرجاء ، فلا تلبث أن تجد البت في الكبير منها يواتيك بسهولة . .

والخطوة الرابعة: تعرف حكم الفير واحترب ، إذا ما ترددت في الاطبئنان إلى صحة قراراتك ، غان اراء الغير تشحد قدرتك على انتقاد قراراتك ، وعلى نحرى الصواب . وقديما قيل أن رأيين خير من رأى ، ومن ثم ماعرض آراءك على اصدقائك وزملائك لتتعرف حكمهم عليها ..

وإني لاعرف رئيسا لتحرير إحدى المجلات ، اعتاد أن يعد نماذج لفلافات أعداد مجلته ، ثم يعرضها على خادمه وساعي مكتبه وبعض أصدقائه . . وهو يهتم اهتماما ذاسا بآراء الخادم والساعى .

والخطوة الخامسة : اصغ إلى كل هاتف ينبعث في نفسك.

قرا أحد مناع العدسات الابصارية مرة مقالا عن الجمع بين نوعين مختلفين من النظارات ٤ فاذا بهاتف في نفســه يسائله : لم لا تجمع بين مقاسين مختلفين من العدسات في عدسة واحدة ال الجدير بالرثاء ، لانه خجول ، وخجله هو الذي جعله يفر من الاستماع إليك ومساعدتك ، .

والواقع أن معظم الناس يتهيبون الانصال بمن لا يعرفون . . وكم من شبان دعوا لمقابلة مسئولين أرادوا أن يعهدوا اليهم باعمال ، فراحوا يطوفون بمكان اللقاء مرات ومرات قبل أن يستجمعوا جراتهم ويلجوه . . وهذا التردد من شانه أن يجعلهم — إذا ما اجتمعوا بالمسئولين — في حالة لا تخلف أثرا طيبا في نفوس هؤلاء . .

لذلك غمن أهم الأمور لك \_ إذا كنت مقدما على ميدان الأعمال \_ أن تهزم الشعور بالخجل ، لكى تصل إلى غاياتك . . إذ أن تهيب الناسس كفيل بأن يؤثر على تفكرك ، وأن يشل المواهب التى لديك والقوى التى في نفسك ، وأن يسلمك حيرة وعى وبلادة ذهن . . ومثل هذه الحال في دنيا الأعمال قد تضيع الفرص ، لا عليك وحدك ، بل وعلى الاعمال التى تمارسها . .

ولو أنك أنعمت النظر في الخجل لوجدته لونا من السخانات الحمقاء . . إذ ما الذي يجعلك - أو بجعل أي شخص رشيد - في حرج وخجل أمام أي شخص آخر ٤٠٠ إن هذا الشعور لا يعود عليك بالاحترام ، ولا يبديك في نظر الغريب بمظهر الشخص الذي يوليه حقه من الاحترام ، أنه يوحي للغريب بأنك تفتقد الثقة في نفسك ومواهبك ، فلا يلبث أن يحكم عليك بأنك لم تستكمل بعد نضوجك ، وهسفا هو اللحق ، النات عليه المناتكيل بعد نضوجك ، وهسفا هو اللحق ، النات الم تستكمل بعد نضوجك ، وهسفا هو اللحقة المناتكيل بعد نضوجك ،

وليس الخجل لدى الشخص الناضج نوعا من الكبرياء ، ينبع من حب الذات ، وإنها هو ينشأ عن خوف الرء من أن يسيء الناس تقديره ، وعن خوفه من أن يكشف في احاديثه وتصرفاته عن شيء من الجهل ، وعن خوفه من أن يخفق في الفوز باعجاب سواه ، فالخجل — على هذا الضوء — عبارة عن ، خوف !

والتصرفات التى تصدر عن الشخص الخجول تصرفات لا شمورية ـ فى حقيقتها واصلها ـ يرمى بها إلى ان يعنى نفسه من الخوف والشك ، فلا تلبث ان تحول بينه وبين الشهرة والرقى ، وتحمله على ان يرفض الفرص ويتهرب منها ..!

والواقع انك لا تخشى ابدا ما تفهمه وتدركه ، فليس يبعث الخوف في النفس سوى الشيء المجهول ، المبهم ، ، وهدذا الخوف يجملك خجولا ، مترددا ، . وكثير من الناس يحجمون عن سؤال الغرباء عنهم ، إذا ضلوا الطريق في مدينة كبيرة مثلا ، مع أن الأصر لا يستدعى الخجل ، ، لأن كل إنسان معرض لأن يحتاج إلى إرشساد الغير ، ولأن هذا الإرشساد واجب على كل من أوتى المعرفة ، ، والمثل القديم يتول : من وحد الأحد ! » .

ولعلك خبرت يوما ذلك الموقف المصرح الذي يحدث إذا تقدمت بمسؤال لشخص غريب ، فاذا هو يعرض عنسك ويتجاهلك ويمضى في طريقه . . ولكنك ما كنت لتعانى الحرج و « الحجل » لو انك واسيت نفسك بإقناعها بأن الغريب هو

استرسال المتكلم ، وإن يقاطع عباراته ، لأن الحديث تبادل وتجاذب ، ، فلا تدع الاعتراض يربكك أو مشتت فكرك او ينسيك النقطة التي كنت تتحدث عنها .

رابعا: كن مؤمنا بنفسك: أوح إليها باتك ذو تيمة في الحياة ، لان لك مواهب وكفاءات خاصة ، ولكي نقنعها ، اكتب بيانا بالمواهب والميزات التي ترى انك احرزت منها فوق المتوسط: كالذكاء ، والمعرفة ، والمثل العليا ، والدخل ، والعمل ، والصحة ، وما دمت لا تبالغ أو تغالط، ، فثق أن إدراكك لمواهبك كفيل بأن يطمئنك ، وبأن يطملك على نواحي ذاتك وحياتك ، وبأن يفسح أمامك المجال لاصلاح ما يحتاج بنها إلى الاصلاح ،

خامسا: فكر في الشخص الذي يساورك الخجل إذ تتحدث اليه ١٠٠ إن في حياته هو الآخر فترات يرواده فيها الشك ، والهم ، والقلق ، والخوف ، ولعلها تسلمه إلى الخجل ، فاشفق عليه ، وتناس نفسك في سبيل تفهمه وتمهيد الجو له كي يغالب خجله إزائك ، ورحب به ، وابد أمامه من العواطف اصدقها ، تجد أن لا سبيل للخجل عندك ٠٠

سادسا: تعشق بعض الهوايات التي تستطيع ان تمارسها مع الفير مسرة او اثنتين في الاسسبوع ١٠٠ او التحق ببعض الدراسات الإضافية او المسائية ١٠٠ فان اتجاهاتك الجديدة واصدقاءك الجدد سيشجعونك على ان تشكل شخصيتك في القالب الذي يجتنب الفير إليك ؛ وسيعث في نفيك الشعور بالفخر ، فلا تحد وقتا للخجل .

الخجل نوع من نقص النضوج النفسى والحسى ، ينبعث عن تأخر الشخص في اجتباز مرحلة المراهقة \_ النفسية \_ والتغلب على مخاوفها . .

### خطوات للتفلب على الخجل

وخليق بك إذا كنت تشعر بالحجل وتريد أن تدفلب عليه ، أن تتبع الخطوات التالية :

اولا: اعن بنفسك . و فاستكهل نمسوك وصحتك واصلح عاداتك وتصرفاتك وملبسك . و فان هذا يجعلك تطوئن إلى مظهرك وإلى كل ما يصدر عنك فييعث الثقة في نفسك . و واحرص على الظهور بعظهر المعتد بنفسه \_ في غير غرور \_ فلا تلبث أن تفتد بها فعلا .

ثانيا: اعن بكلامك ، قل ما ترمى إلى قول ، وتخير الكلمات الدالة على المعنى الذى تهدف إليه ، وإذا استدعى الأمر فلا تتردد في ان تتلقى دروسا في فن الحديث والمناتشة والإلقاء ، وتعلم كيف تحسن الإصفاء إلى الفير ، وتذكر دائما ان الكلام الطيب ذو طابع مزدوج ، فبينما تتكلم ، وحسن بك أن تفكر فيما تقول ، وأن تفكر فيمن ينصتون إليك ، فتطلع إليهم بوجه بشوش يرتسم عليه من التعبيرات ما يجعلهم يستجيبون لوقع حديثك ، وإذا حرصت على التفكير في هاتين الناحيتن فلن تجد فرصة للتفكير في نفسك ، وبالتالي ،

ثالثا: توقع الاعتراضات : فهن مسئلزمات الحديث \_ الاجتماعي والتجاري على السواء \_ أن يعترض المنصت

وأعرف أخوين يمتلكان شركة ناجحة للتصدير ، انشاها اكبرهما ثم ضم شمقيقه إليه ، دون أن يعنيا باتخاذ أية إجراءات قانونية ، او تحديد نصيب كل منهما ، بل ان كلا صار ياخذ ما يحتاج إليه عندما يحتاج إليه . . ومع ذلك مان شركتهما تسير في ازدهار ونجاح ٠٠٠

وندن اليوم أحوج ما نكون إلى الثقة في الناس والاطمئنان اليهم . . بل أن الثقة عنصر جوهرى نحتاج إلبه في علاقاتنا بالناس ، وفي إيماننا بالآراء والافكار ، وفي نظرتنا إلى نواحي الخير في كل الأمور ٠٠ إنها أساس العلاقات الطبية بين بني الإنسان ٠٠

وفوق ذلك ، قان إظهار الثقة كفيل بأن يبعث على الطمأنينة . . طهانينتك أنت ، وطهأنينة أولئك الذين تتصل بهم في حياتك اليومية ، . ونحن إذ نبدى الثقة بالناس ، نوحى إليهم بأننا نضع فيهم آمالا جساما . . وهذا من شانه أن يحفزهم على الخير ٠٠ ويحفزك أنت الآخر ! ٠٠ ولقد اثبت علم النفس الحديث - بما لا يدع مجالا للشك - أن ما يخالجنا من إحساس نحو الناس ، مقياس دقيق لا لدينا من إحساس نحو أنفسنا . . فاذا توقعنا السوء من الغير ، امطنا اللسام عن ضعة في تفوسنا ، أو عن ضعف تقديرنا لها ٠٠ وبن ثم فضر ما ينبغى أن نبدأ به هو أن نقيم وندعم في نفوسانا الإيمان واليتين والثقة . .

وعلى العبوم ، منفى وسعنا أن نتول أن جميع الناس الذين يعانون من انهيار في مشاعرهم وعواطلهم الدريميني آخر

ومن الطبيعي أن مقالبة الخجل تحتاج إلى رقت ، وقد تعترضك عوامل تعرقلك أو تحدث شبه نكسات ، ولكن هذا لا يجب أن يثنيك عن هدم عاداتك وتصرفاتك القديمة . .

#### الثقة في النفس وفي الناس

عندما تألق نجم الممثل « ويل روجرز » في ساماء ملاهي « برودواي » ، دعاه المنتج السيمنائي « وليم فوكس » يوما وقال له : « ما رايك في أن تؤدى ادوارا في اغلامنا ؟ » .

وابدى « روجرز » قبوله للفكرة ، فقال له « فوكس » : « إذن أرجو أن تزورنا ، وأن تحضر معك محاميا لكي يدرس العقد 6 حتى نبدا قورا ٥٠٠ » .

ودهش فوکس حین رأی « روجرز » یقبل منفردا ، دون استثمارة أحد ، بينما كان هو قد أحاط نفسه بهجاميه ومستشاريه . . وبعد المجاملات العادية ، ساله عن محاميه ، فقال روجرز:

- وما حاجتي إلى محام ؟ . . اتحب أن أملى عليك صيغة عقد مناسب ؟

وتبادل فوكس ومستشاروه ابتسامة استخفاف ، بينها شرع المثل يملى : « يوافق ويل روجرز على الظهور في أغلام شركة فوكس ، كما تتعهد شركة فوكس بأن تدفع لويل روجرز اتعابا عن الأدوار التي يؤديها » .

وبهت المحامون ، ولكن « فوكس » أقر العقد ووقعه ، عكانت هذه بداية رابطة سعيدة عادت بالخير على روجرز وغوكس ، لجرد العلم ، لا كوسيلة لتقريب الإنسان إلى أخبه الإنسان ، أو إلى الله !

### القيم الروحية اجدى من المعرفة ..

والحقيقة أن عالمنا في حاجة ماستة إلى القيم الروحية اضعاف حاجته إلى المعرفة من فان الروح البشرية تحتاج إلى تهذيب وتنقية وتنبية فوق ما تؤدى إليه المعرفة والتنبية الذهيئة والفكر من وهذا هو السبب في أن الحسروب والاضرابات والطلاق وغيرها من الوان التداعى في الملاقات البشرية لا تفتأ تفرقنا من

ویشرح المالم العالمی « البرت اینشناین » هذه النقطة من ناحیة آخری فیقول : « یبدو آن کمال الوسائل و فوضی الأهداف ، هی طابع عصرنا ، ، فلو کنا نرغب – مخلصین ، متحسین – فی سلامة و رفاهیة جمیع البشر و فی تنمیة مواهبهم تنمیة حرة مطلقة ، لما اعوزتنا الوسیلة إلی مثل هذه الحال ، ، بل لو آن قسما صفیرا من الجنس البشری کافح فی سبیل مثل هذه الغایات ، لتجلی علی مر الزمن سموه علی کل البشر » .

وما الإيمان بعد كل هذا ؟ . . أن القواميس اللغوية تضم عشرات التعريفات له ، ولكنى أوثر من بينها هذا التعريف : 
و إنه الاعتراف بالحقائق الروحية والمبادىء الخلقية وبأن لها ملطة شاملة وقيهة سامية » .

ثم . . لنذكر دائما ان القلب من الذي بيان والإيمان وليسان المقل! www.dvdlarabaen

الذين ينغرون ويشيحون عن الغير ، إنها يكنون في نفوسهم شعورا بضالة شانهم ، وينشأ عن انتقارهم إلى الإيهان بانفسهم والثقت في غيرهم ، خوف وقلق ينتهيان بهم إلى المسحات العقلية ، إذ أن تعطشهم إلى الإيمان والثقة في الغير ، يستفحل حتى يضطرهم إلى محاولة الفرار منه باللجوء إلى الخبل والجنون!

والواقع أن الثقة في الغير والطمائينة إليهم لون من الوان الحب دعت إليه الديانات والفلسفات . ولعل أبشع أنواع الخوف هو ذاك الذي يتأتى عن أغتقار إلى الإيمان بالله . .

# النكاء أم الإيمان ؟؟

واعتقد أن مدنية عصرنا الحاضر تساعد على تنمية اذهاننا وتفكيرنا أكثر مما تعمل على تنمية ذكائنا . اعنى أنها تتجه بنا إلى شحد نشاط أذهاننا على حساب بصائرنا وأرواهنا . ومن الامثلة الدالة على ذلك ، اننى تلقيت في حياتي دراسات جامعية في أكثر من خمس وسبعين مادة ، ولا أذكر أبدا أن بين المسادة التي يدرسها وبين القيم الروحية بطريقة مباشرة بين المسادة التي يدرسها وبين القيم الروحية بطريقة مباشرة والحامات ، ولعد ظللت ست عشرة سنة التي دروسا في السكليات منهم من حاول أن ينشىء صلات بين ميدان دراسساته وبين السمو بالروح البشرية ، اللهم إلا واحدا أو اثنين على الاكثر . وإنها كان الهم الإكبر للجميع ، هو التعمق في موادهم لجرد المعرفة بهذه المواد فحسب ، ، أي انهم ياذذون العلم لجرد المعرفة بهذه المواد فحسب ، ، أي انهم ياذذون العلم

#### الإيمان ٠٠ والاكتشافات العلمية

ونحن حين نؤمن بالعدالة الإلهية ، نتيح لأنفسنا أعظم مورد للأمن والطمانينة ، وخير رد على جميع مخاوقت ا . .. والإيمان بالعدالة الإلهية مسالة شخصية ، على انتى احب ان اذكر هنا مثالا لما يتأتى عن الإيمان :

فهند سنوات عديدة ، اقبل « تشارلس كيثرينج » - من اهالى وايتون بولاية اوهايو الأمريكية - على سيارته ذات صباح ، وراح يدير اليد التى تحرك محركها ، حنى إذا احس بالتعب قال لنفسه : « لابد ان ثمة طريقة خير من هذه ، نقد كادت ذراعى تنخلع » . . وفي مساء ذلك اليوم ، لجا إلى «ورشة» صغيرة اقامها في داره ليعمل نيها في اوقات نراغه ، وكتب عشر وسائل لتحقيق طريقة لإدارة محرك السيارة اوتوماتيكيا . . واخذ يجرب كل طريقة على حدة ، ، حتى توصل إلى الطريقة التي عرفت باسم « ديلكو » .

ولقد اطرد اكتشافنا لنواحى تطبيق القوانين العلميسة بسرعة عجيبة خلال السنوات الخيسين الأخيرة ، وكان من جراء ذلك أن أصبحت في خدمتنا السيارات ، والطائرات ، والجرارات ، والغواصات ، والمذياع ، والتليفزيون ، ومئات الاجهزة الآلية ، ومع ذلك ، غان القوانين العلمية التي اناحت لنا كل هدفه الاشرياء ، كانت معروفة في ازمان الإغريق والرومان ! ، ، ذلك لاتها من وحي التوانين الطبيعية . . والإنسان لا يخلق القوانين الطبيعية ، لاتها وجدت مع الطبيعة ، وإنها هو يرفع الحجب من وقت إلى آخر ، ليلقى الطبيعة ، ولها هو يرفع الحجب من وقت إلى آخر ، ليلقى

نظرة خاطفة على إيداع المبدع الأكبر - الله - وعندما نكشف في هذه اللهحات القانون الطبيعي الذي يخضع له السرطان - مثلا - فاننا لن نلبث أن نسيطر على السرطان ٠٠ فان هذا القانون موجود ، ولكنه بحاجة إلى من يهتدي إليه ٠٠

ونحن إذ نقول « القوانين الإلهية » ندرك أن هناك من سيسيء فهم ما نقصد ، ولكني شخصيا اعتقد أن القوانين الإلهية واحدة في جميع الاديان والعقائد ، وفي وسحع كل امرىء أن يبصر بالقوانين الإلهية وبمارسها ولو لم يكن يتردد على الكنيسة ، ومن ناحية أخرى ، يرى البعض أنهم بحاجة إلى أن يشهدوا الطقوس الدينية كي تثير في أغوسهم الرغبة في التفكير في الأمور المتعلقة بالإيمان والقانون الإلهي ، ،

ولقد وفق الدكتور جوردون البورت حين قال أن « الإيهان في أصله هو اعتقاد المرء بصلاحية هدف من الأهداف وإمكان بلوغه » • • فاذا جعلنا الإيمان - بمعنى الثقة - بالجنس البشرى وبأنفسنا وبالقانون الإلهى أهدافا لنا ، استطعنا أن نحرر حياتنا من ربقة الذوف • •

كل من خبر ، ولابد ، ذلك الشعور الذي يخالجنا في بعض الاوقات نيجعلنا نصبو إلى قوة نوق تلك التي أوتيناها . . ومن ثم منحن نتجه إلى منبع تلك القدوة . إلى الله . . والقانون الإلهي . . والدين . . ومن هذا المنبع تفيض علينا الراحة والسكيفة ، والتشجيع على العودة إلى المحاولة . . وخلال الصلاة والادعية ، نهتدى إلى المنث الذي ننخفض خلاله مخاوفنا ومتاعبنا ، نيسا مهنسا على الله المناسبة الذي المناسبة المناسبة المناسبة المناسبة المناسبة المناسبة المناسبة الناسبة المناسبة ا



المعجزات التى تحيط بنا والتى تهدينا إلى ما نرجو . و و ا كثر المعجزات في الحياة . و وبسط مثال لذلك ، أن عملية السير العادية تتضمن تحريك ٣٨٥ عضلة و ٢٢٢ عظمة في جسد الإنسان . وهذا التحريك إنما يسير على نظام موروث لا يد لنا فيه . . أنبعد هذا من معجزة !؟

ثم ، اليس العقل البشرى معجزة ، ، واليس التحقيق من اننا نستطيع ان نقبر الخوف بمجرد تغيير مسلكنا ، معجزة ، والخلاصة ان الإيمان - وهو قوة لا تقيسر إلا بالتفكير الإيجابي - يستطيع ان يبرىء جراحنا . ، ولكن اعظم معجزاته أنه يمكنا من ان نظير بالغلبة على الخوف ،

# مقدمة المؤلف

فى اللوحات التى رسمها كبار الفنانين ، تلمس دائها اثرا لشخصية الفنان ، فالتصوير « الموضوعى » البحت لا وجود له ، وإذا وجد فلا بهجة له ! والفنان - سواء كان وسيطه خرقة وفرشاة ، او تلما وقرطاسا - إنما يسكب جزءا من نفسه فى العمل الذى يبدعه ، والملاحظ المدقق يسمعه ان يستشف شخصية الفنان من طابع رسمه أو كتابته . .

ولا بد آن قراء « لوحات » التراجم التي صورت نيها في بعض كتبى السابقة — حياة عدد من العباقرة ، قسد استشفوا فلسفتى الخاصة من مناصرتى شخصيات معينة ووقوفى موقف العداء من أخرى ، ومن اهتمامى بشرح آراء معينة وتحويرى وتبديلى في أخرى ! . ولقد انقضت خمس عشرة سنة منذ محاولتى الأخيرة أن أكون كاتب تراجم ، وها أنذا أعود اليوم في صورة أدبية مختلفة . . فبعد أن صورت الكثير من الشخصيات في القصص والتراجم ، أصور في هذه المرة « نماذج » من نظراتي إلى الحياة . . وهي نظرات أقرب إلى الإحاسيس والانفعالات منها إلى المبادى الفلسفية أو المنطقية . .

وقد انتقیت هذه الاحاسیس والانفعالات من بین تجاربی ، وصورتها تصویرا رمزیا ، لاعتقادی ان التصویر الرمزی هو امثل المسبل لتحلیل المشكلات ! . ، و هكذا سبری القاری، في الصفحات التالية تلمیذا مخلصاً لایتون و ذلك التلیسوف

# نحو ((دائرة معارف))، للعب والسعادة!

في اعداد سابقة من ((كتابي )) ، لخصت الك في هذا الباب كتابين قيمين ، هما : (( فن الحياة )) المفكر (( القرنسي )) اندريه موروا ، ثم (( غيزو السعادة )) المفكر (( الإنجليزي )) برتراند رسل ، وقد عالج كلاهما الموضوع من زاويته الخاصة ، حسبما الملي عليه تفكيره وآراؤه ، واليوم اقدم لك كتابيا للمفكر ( الإلماني )) الأشهر الميل لويقيج ، ادلي فيه بدلوه بين الدلاء ، وساهم بآرائه الماضجة وفلسفته الخاصة في دراسة هذا الموضوع الحيوى الهام الذي يلمس العصب الحساس في حياة كل فرد ، وقد قسم لويفيج كتابه إلى اربعة أبواب ، هي حسب الترتيب الذي وضعه لها ;

ا - في الحب . ٢ - في السعادة .

 ٣ - فى العظمة ٠٠ واخيرا جعل للباب الرابع عنوانا غامضا هو : (( ذات يوم )) !

وفيها يلى أقدم لك الفصول الأولى من هذا الكتاب الشائق ، على ان اتبعها ببقية الفصول في العددين القادمين ٠٠ كيما تكتمل لك – إلى جانب الكتابين السابقين – دائرة معارف وافية للحب والسعادة ،

# الباب الأول

# في الحب

### ١ - كيف نقع في الحب ؟!

في خلال فترة الاستراحة بإحدى المسارح ، نهض من مقعده رجل لا يشف مظهره عن سنه ٠٠ لقد اوشكت اعضاؤه أن تتجمد فنهض يخفف من توترها ٥٠ ذلك أنه حين انتقل به مشهد المئلة الأولى - البريمادونا - المتدفق بالحيوية إلى عالم آخر ، وملا حنيف ثوبها الفضفاض سمعه وبصره . . وعندما تأرجحت نفهات الكمان بين الصعود والهبوط 6 أحس كان جسمه قد من رصاص ! . . غير أن تالق الأنوار في جنبات المسرح ، ودوى التصفيق ، عادا به رويدا إلى نفسه ، فقام تاركا مكانه ، محركا رجليه ، مصلحا من شأن سنرته ورباط

. . لكنه لم يلبث أن عاد وشيكا إلى مقعده ، وتناول منظاره المكير \_ وهو في حال من التوتر النفسي لا يريد أن يسلم بها - ورفعه إلى عينيه وجعل ينظر من خلاله حواليه ٠٠ لم يكن يبحث عن شخص بعينه ، وإنها كان ولا ريب يسعى إلى استبقاء المساعر التي تملكته ، إلى استبقاء ما رأى وما سمع ، كان كيانه متاهبا منتظرا ، على أتم استعداد لتلبية اول حافز ٠٠

ونجأة كف عن التلفت ! . ، فقد ارتسم ي عدستي منظاره

الذي اساء الناس مهمه ، والذي احس انه اقرب إلى من سائر فلاسفة الإغريق ! . ، وسيشهد القارىء دنيا غرد مشتط في الإيمان بالفردية ، يحاول أن ينتقل من دراسة القلب الإنساني إلى دراسة الطبيعة جبيعا ١٠٠ وانها لدنيا لا اثر للماساة فيها ! . . وسيجد القارىء أيضا أن الذي يبدى هذه الآراء ، ويصور تلك الأحاسيس ، إنها هو رجل أوربي ، يستهدف سعادة الفرد اكثر مما يستهدف سعادة المجموع . . رحل لا يهتم بالكبح والقمع ، بقدر ما يهتم بالاقدام ، وبالعاطفة . .

فالمثل العليا الثلاثة التي يدور حولها وجودي : الحب ، والسعادة ، والعظمة ، وقد نصلت هنا في اضيق نطاق ممكن ، كصور منتقاة من شريط الحياة . . وفي خقام كتابي رسبت لوحة ليوم من تلك الأيام الناعمة التي قضيتها في بيتي مين العمل واللهو . . ومن يدري أ فربما خرج امرؤ من هذا الكتاب بدرس قيم في وسيلة إصابة المثل العليا التي اسلفتها ، لا بالجرى وراء باطل اللهو ، وإنما بالعمل المجدى ، وبالناي عن زخرف الحياة!

وعلى أى حال ، ها أنا أدعوك إلى زورتى حيث أتأهب لحد الشراع كي يذهب يتهادي ، لا في خضم المحيط \_ كما قد تظن ! \_ وإنما على صفحة بحرة منعزلة من يحرات سويسرا ا . . نعم ، سيقلع زورتي في صبيحة يوم من أيسام الصيف ، يحدوه النسيم العليل ، فيهضى يختال على مراي من التلال ، والأحراش ، والقرى الصفحة ، وربها ظللته احيانا سحابات الصيف البيضاء .

اميل لودفيج - كاليفورنيا

رأس أمرأة ، كانت تميل تليلا إلى الوراء ، وقد توجها شعر كستنائى ، وأضاء شعاع جانبى نصف محياها ! . . وكانت تريح إحدى فراعيها على حافة المقصورة ، بينها غيبت الآخرى في طيات ردائها المخملى الأحبر ، الذي يحاكى لون النبيذ ، وبدا في عنقها المائل شريان فاقر ! . . وكان وضع راسها ينسجم تهاما مع روح اللحظة ، فقد قربت ما بين راسها ياتي من خلفها ، وما كان خلفها احد ، بل كان « اللوج » خاليا إلا منها ، فقد تركه رفقاؤها إلى المشى الخارجي . لقد احس كل إنسان عندما أضيئت أنوار المسرح ، برغبة في أن أحس يتول شيئا ، ومضى يشبع رغبته ، ، غير أن وحدة الرجل وصعته هنا ، ووحدة المراة وصعتها هناك ، صنعت أول قنطرة خفية بينهما !

لقد اكتملت الأحلام التى اثارتها الموسيقى في نفس الرجل بوقوعه على هذا المشهد ، غير أنه لا الحلى ، ولا الكبرياء ، ولا الابتسامة ، بل ولا ما يسمونه عادة بالجمال ، هو الذى اسره ! شيء واحد فقط أخذ بمجامع قلبه : هو روحها التى شفت عنها انثناءة راسها ، فلاقت من روحه استجابة ! لحس بالرابطة تجمعهما على بعد المسافة بينهما ، واحسس كأن قلبه صحا بل صار أتم ما يكون صحوا . .

#### لقد قدر لقصة غرام أن تبدأ ، ما في ذلك ريب !

ثم متحت الأبواب في الطابق العلوى ، وعاد الناس إلى الماكنهم في المتصورة ، وحركوا المقاعد وفرقوا بينها . .

وارتدت المراة سريعا إلى نفسها ، وكانها أفاقت لتوها من سحر الموسيقي ، فوقفت ٠٠ ورسم المنظار المكبر شكلها جميعا ! . . لم تكن أنحف من السيدة التي بجوارها ، لكنها وهي تسوى ثنايا ردائها المخيلي ، وتبر بأصابعها في رشاقة عليه ، حركت صور الحب ، الدائبة التغير في مخيلة الرجل . احس لكل من حركاتها إثارة جنسية ينتظمها الإحساس العام بالحب الذي تملكه ! . . ثم اخلت هيئة الجد الردسمة عليها السبيل إلى ابتسامة ، عندما التقطت لها السيدة التي بحانيها وشاحها الذي سقط على الأرض عفوا ، وهنالك حسرى فيض جديد من الأحاسيس والعواطف ، في قلب الرجال ، كفيض النهر ! ولم تلبث الأتوار أن تخافتت ، وعلا صوت الموسيقي ، وطواه الفصل الثالث في ضباب وردى جذاب ٠٠ وفي مكان مغنية « الأوبرا » ، أو على الاصح أمامها ، ارتسمت له صورة المراة المجهولة ، صامتة كالطيف ، ، وفي نهاية النظر ، عندما جلست البطلة على الأربكة ، انثني راس المراة جانبا ، وكأنما المالته وراء الاتشودة الذاهبة ، وبدا كانها ترتوى من الموسيقي ومن حظها في الحياة معا!

وسرعان ما تحولت الصور المضطربة في رأس الرجل إلى صورة واحدة واضحة: لقد قرر أن يهرع إلى مدخل المقصورة عندما تنتهى « الأوبرا » . . وهناك وقف بقلب واجف ، كتلب شاب اوشك في يتظته أن يحقق رؤيا تمثلها في حلمه ! . . لابد أنها ستهر به ، وينبغى أن يكون ذلك في مكان يغمره النور . أما أنها لن تكون متعجلة ، فقد أدرك ذلك من نبوضح سلوكها . .

اكانت الموسيقى هى الرباط الذى ربط بينهما \$ كلا ! بل لقد استأثرت الوحدة بهذين القلبين برغم كل ما سلف فى حياتهما من تجارب . استأثرت بهما فى هذا الوقت بالذات من تاريخ حياتهما ، وفى هذا المساء بالذات دون سائر الأمسيات ، فخفقا بالأمل وبالحسرة . . ولائهما خفقا معا فى توافق وانسجام فقد جمع الحب بينهما !

## ٢ - الحب (( معركة )) بين جسدين !

مالحب إذن ظاهرة « جسمانية » في كل الأزمنة ، وفي ظل كل الأجواء ، وعلى مر جميع مراحل العمر ١٠٠ والحب قد يقع بغير تمهيد نفساني \_ بل هو كذلك في آلاف من المالات \_ ولكنه لا يقع قط بغير تمهيد جسماني ! . . حتى بطلة أشد حالات الحب روحانية ، حتى « بياتريس » ، لم تخليد إلا بسبب مظهرها الجسماني : فعندما رآها « دانتي » الشاب فوق الجسر واسره منظرها ، جعل من هذه الرؤيا شفل حياته الشاغل ، ومن المحقق أن أعوجاها بسيطا في عظمة الأنف ، أو صدرا هابطا منبسطا ، أو حتى رداء منفرا ، كان ولا يب كفيلا بأن يصد الشاعر العظيم في تلك اللحظـة الحاسمة ، ويعوق انطلاق خياله ! . . ومن المحقق ايضا أن روح « بياتريس » شعت من ناظريها ، وتبدت في لمحات بصرها ، ولكن أنوثتها هي التي حركت « دانتي » ، وهي التي كان يضمها في خياله ويمانقها في أحلامه عندما رفعها إلى السهاء ملاكا طاهرا ، بينما كانت تلد الطفل اللو الطفل لرجل آخر ال

وبين هوى « بياتريس » الطاهر المقري » الولين » المدري « سدة التسبة ) المدري التقي والمد التسبة )

وبالفعل كانت آخر من ترك المتصورة ، ولكنها لم تحس حتى بوجوده! و وكان واتفا في مكانه وقد دادهانه الطريقة «الرجعية» التي اصلحت بها من شأن اسغل ردائها ، إذ رضعته إلى ما فوق ركبتها بظليل! و ولكن شكرا الله ، لقد نسبته وراءها « البروجرام »! ، وخطا إلى جانبها ، ثم سبقها بقليل حتى اصبح في مواجهتها ، وتدلت إحدى بديه إلى جانبه ممسكة بتبعته ، وامتدت بده الاخرى إليها بالكتيب! . . وسد امامها الطريق ، وخوطبت في صمت فكمت بالكتيب! . . وسد امامها الطريق ، وخوطبت في صمت فكمت راسا نبت فيه شعر تصير ، يضرب لونه إلى اون الرماد ، . كما رات شفتين جميلتين ركبتا في وجه تبدو فيه المنكة والتجربة ، وعينين صافيتين تشفان عما وراءهما رلا تحجبان شيئا ، .

ووقف الغريبان لحظة احدهما تجاه الآخر ، يربط بينهما ذلك الكتيب الذى امتدت به يد الرجل إليها ، ولما كان الرجل لم يقل شيئا ، فلم تحتج هي إلى اكثر من أن تنحني بأدب . . . ثم مضت !

لقد قررت تلك اللحظات التى انقضت مصير شخصين لم ير أحدها الآخر من قبل • وقضت عليهما - لفرط العجب! -بأن يذكرا أحدهما الآخر • ويسبب نظرة وأحدة ، ولحظة عابرة ، وانشغلت منافذ حياة كل منهها بصاحبه ! • لقد كان الاثنان ، إلى لحظات مضت ، غريبين أحدهما عن الآخر • الما الآن ، فقد طبع كل منهما شخصية صاحبه بطابعه !! . . مصاف الروح المجردة ، حتى انهم قد لا يعرفون من مواقع الانتصار غير الموت ، نجد أن العاشق هو وحده الذى ملتزم حدود العالم الجسدى ، ولهذا نهو وحده الذى يدرك النهاية التي يحق له عندها أن ينعم ويهنا ، النهاية التي لا يصل إليها في أى سباق آخر ! فكل معركة بين شخصين لابد أن تنهى بانهزام أحدهما ، إلا المعركة بين الحبيين فهى تنتهى بانتصارهما كليهما !

وإن هذه المعركة لتبدا بنظرة !. م غالشيء الذي اسرع بهذين الشخصين ، في دار الأوبرا ، احدهما إلى رحاب الآخر، وجعل من غريبين مثلهما شخصين لن يلبقا حتى شكلا حياتيهما من جديد ويؤثران احدهما في حياة الآخر ، لم يكن في البداية سوى نظرة ، أو قل نظرتين التقتا غقالت إحداهما للأخرى : « أحبك » !

وإنها العين التي تجرى الاختيار أولا . ويستوى أن ترى المين الشخص حقيقة ، أو ترى « نبوذج » روحه ، وطابع شخصيته . . فالعين ولا شك رسول « الفجاذب » بنوعيه : « الروحي » ، بين النفوس ، و « المادي » بين الإجساد . . وتنفرد العين بهذه الخاصة دون سائر الحواس الاخرى . . فانه لا يحدث إلا في القليل النادر أن يجتذب صوت يشدو أو يتردد في اسلاك الطينون أو على أمواج الاثير ، شخصا آخر الي صاحب الصوت ! . . يقول « جيته » : « ليت شعرى : لم هذه الحواس جبيعا ؟! أنها لا تجدي السعادة إلا اضطرابا وتعقيدا ! . . عندما أراك أود لو يتحت المدين . ولذا وتعقيدا ! . . عندما أراك أود لو يتحت المدين . . ولذا سيعتك وددت أو فقدت البصر ! » « سيعتك وددت أو فقدت البصر ! »

الاناشيد \* التي وصف شيكسبر قصة هواها ، ومثلت على المسرح . ، بين هذين الطرفين الاقصى والادني ، اللذين قد يميل الهسوى بينهما إلى هدذا الجانب أو ذاك ، تقع دنيا باسرها ! . . ومع هذا فالطرفان يجتمعان تحت لواء حقيقة واحدة ، هي أن المظهر الجسدي لامراة قد جذب إليه رجلا ، وأيقظ فيه شاعرا تأتما ، . تماما كما غعل رأس المراة المائل في دار الأوبرا !

وليس ثهة حب بغير إحساس بالفوز في حلبة سباق! . . ويتمثل هذا الفوز في تقارب الاثنين ، وامتلاكهما احدهما الآخر في النهاية ، ويبدو هذا الفوز واضحا جليا في أبسط صوره ، وادناها إلى الطبيعية ، في \* لعبة الحب » عند الحيوان . .

هو سباق ، نعم ، ولكنه ليس سباقا بين روحين ، أيهها التوى وأغنى وأسمى ، بل هو فى وأقع الأمر سباق يوشك أن يكون صراعا بين جسدين . ، والذى ينكر ، أو يسعى جاهدا إلى اجتناب الحب على هذه الصورة ، لن يفهم الحب قط!

وبينما المرجل يعترك في الحب ويلهو معا ، إذا هو يصل من الحياة إلى ارقى مراتبها ، بل إنه ليقترب هنالك من الآلهة ! فالاختيار إذن ، واحراز قصب السباق ، هما عنصرا الحب الاساسيان . ، اما الإحساس باننا في حلبة سبباق ، وهو الإحساس الذي نستشعره في كانة مخاطراتنا ومغامراتنا ، فهو عامل مميز للروح الإنسانية في كل حالاتها ، وعنها «حالة» الحب ، ، وإذا كان القديس ، والفيلسوف ، والبحاثة ، والاب ، والصديق ، برمعيم إحساسهم بالتعابق ، إلى

جواديهما إلى جذع شجرة ، ثم يهويان إلى الأرض المكسوة بالحشائش ويحتويان احدهما الآخر ، وكأنهما بتابعان ما كانا عليه من حركة رتبية منظمة ٠٠٠

## ٣ \_ هل نحب من يشبهنا ، ام من يخالفنا ؟

ولكن ، أين يا ترى أودع سر الاختيار ؟! . . ما الذي يجتذبنا بعضنا إلى بعض ؟ أهو التشابه ، أم التناقض ؟ . . هل نحن نحب لأننا نريد أن نغيم ما بانفسنا ، لم نحب لأننا وقعنا على شريك تلائم ميوله ميولنا ؟

كلا الاحتمالين جائز ، وكلاهما يوصل إلى نتيجة . . فكثيرا ما نصادق شخصا قد قرب إليه صديقين ظلا دائما غريبين احدهما عن الآخر : فهو قد قرب احدهما إليه اتشابه ما بينهما ، وقرب الآخر لتناقض ما بينهما ، فالرجل الأسمر يبحث عادة عن فتاة بيضاء أو شقراء ، ولكنه يجد نفسيه ، ولو مرة - لفرط دهشته - منجذب إلى سمراء بخالها الناس اختا له!

وكما أن الصداقة بين شخصين متشابهين في الشكل والخلق تكون في العادة اهنا وأوثق من الصداقة بين شخصين متناقضين 6 فكذلك الحب بين أنموذجين متناقضين 6 غالبا ما يكون أقصر أجلا ، وإن كان أكثر شدة وعنفا ! . . وعلى هذا فالزواج الناجح بين نقيضين جائز في حالة ما إذا نها الشخصان معا ، وإذا ضحى كل منهما بشيء من نفسه في سبيل الاتفاق والوقام . . في حين أنهما في البداية ، عندما استحوذ الواحد منهما على فؤاد الآهر 6 كان شاتضهما مع مصدر هذا التجاذب بينهما ! . . فلك النه الطقيام المبعثين

ويعير « كازانوغا » في أحد آرائه المتعبقة ، التي رفعته \_ رغها عنه \_ إلى مصاف فلاسفة الحب ٠٠ يقول عن أهمية « النظرة » ، والمقدرة على التعبير بها : « أن أمراة محردة من الثياب ، مستلقية أمامنا وهي مفطاة الوحه ، لن تثم فينا اهتياجا . . ولكن امرأة كاملة الثباب ، سافرة الوحه ، قد تثم فينا ذلك الإحساس الجنسي الخفي الذي يبدأ عنده كل حب ! . . فالرجل الذي يقبل أن يمتلك أمرأة محصة الوجه ، ولا يستطيع أن يمتلكها إلا ووجهها مغطى ، تد يفقد عقله لمجرد التفكير في انه لا يعرف لمن وهب نفسه ! . . ولا ريب أن كل رجل قد جرب ، ولو مرة ، السحر الذي يفيض من عيني امراة كاملة الثياب أو من ابتسامتها ٠٠٠

ومن ناحية اخرى ، فان حسد تساب قوى مكتمل النهو مستلق على اربكة ، تلتقطه عينا المراة ووجهه معطى بمنديل يقيه حرارة الشمس ، يفتن المرأة أمّل بكثير مما تفتنها ابتسامة وجه معبر لشاب مكتمل النهو يمر بها في اللحظة عينها! » .

ذلك أن للحركة في هذا المجال أهبية عظمي ، فينظر الشخص النائم يستدعى الاحترام ، تماما كما يستدعيه منظر الميت ، ولهذا السبب كان آلهة الإغريق إذا هبطو! على نتيات عرايا نائمات ، لا يحرؤون على أكثر من تقبيلهن . . فالحب أشبه بمعركة مستعرة الأوار ، كل حركة فيها تثير أعصاب الشخص الذي جمحت به الرغبة . . أما السكون 6 فيسير بالرغبة إلى التضاؤل والانحلال!

والحركة تولد بدورها الحركة ، نان اثنين يترجلان عن حواديهما ، بعد وقت امضياه في الركض ، خليقان بأن يشدا

متناقضتين ينجم عنه حتما تطاير شرر العاطفة وشبوب نار الحب ، وهناك يختلط الأمر عليهما فلل يدرى احدهما اهو « التيار الموجب » أم هو « التيار السالب » !

انظر إلى هـ ذا الطاووس الذهبي وأنثاه ٠٠ إنه بندفع وراءها رانعا تاجه فوق راسه ، ولكنها تناوئه وتصده ، ثم تنفلت منه وتنطلق تسابق الربح ، فيندفع وراءها ، حتى بتهكن اخبرا من ان يضيق عليها الخناق في ركن صخرى . . وهناك يحك ريشه العلوى الذهبي بريشه السفلي الأزرق ، وغجاة يطلق صرخة القائز المسرور ، ويحتويها في نشوة وحماسة . . فتتزعج هي ، ويكاد يغشي عليها ، ولكنها مع ذلك تستشعر السحر والنشوة ! . . مثل هذه الناظر الرائعة ليس لها شبيه عند الإنسان . . والواقع أن عمل الحيوان لا يبدو احقر وادنا من عمل الإنسان إلا عندما يمسك الحيوان بأنثاه ، ويعتليها ، ويهزها ، ثم ينزاوج معها . . اما الإنسان ، فهو وحده الذي تزود لكل الاحتمالات بسيل لا ينقطع من الأحلام والأفكار ، ولذا فانه وحده الذي يسعه أن يرقي بهذه الغريزة إلى اقصى مراتب النشوة النفسية . .

### شرارة الحب قد تتولد من محرد التقاء العبون!

ومع هذا كله ، فعندما تشب نار العاطفة ، تكون كلها حسية مادية ! غبئذ اللحظة التي تدفع فيها قوة غريبة مجهولة بشخصين احدهما في اتجاه الآخر ، عن طريق التقاء الأعين ، يحد كل من الاثنين نفسه غارقا - رغما عنه - في لجة من المشاعر الحسية . • فالشيء الذي يسر الفتي 6 ويسعده 6

يدمعه إلى الرغبة القوية في إدخال السرور على فناته وازجاء السعادة لها ، ومحاولة أن يكون عند حسن ظنها به في كل كلمة يقولها أو حركة بأتبها ! . . وهذا الإحساس السيط الأول غالبا ما يتعقد في حضور الغرباء أو بسبب العادات والعقائد والتقاليد التي انشاها المجتمع . فاللحظة التي يتعارف فيها اثنان بواسطة ثالث ، فيحنى كل منهما راسه الآخر \_ وقد لا يصافحه! \_ هذه اللحظة الحاطفة تكون حافلة بهخيئات الأقدار 4 فان روحين سابحتين في مداريهما قد يلتئم شملهما في تلك اللحظة نفسها فتصيمان روحا واحدة ! . . وقد تتقرر عندئذ ليالي بل سنين من الهناءة والسرور ٠٠ وقد يقدر لأطفال وأحيال أن تولد وتنسل!

وإذا اختار كل منهما الآخر حبيبا ورفيقا ، صارا عندما يتحدثان معا \_ سواء عن الحرب او الموسيقي \_ تحيش في نفسيهما احاسيس « الطاووس » الذهبي ومشاعره! . . وإذا كانا خبرين بالحب وليسا جديدين في ميدانه ، فسيعرف الواحد منهما في الحال ما يحس به الآخر وما يفكر فيه ! . ، فمثلا قد نرتفع بد المرأة النحيلة الرشيقة رويدا إلى فتحة ثوبها العليا لتسويها بعد أن استقرت نظرة الرحل عليها ! . ، وقد تغرى هذه الحركة الرجل على أن يتابع سياحة نظراته . . وها هي تستقر الآن فوق نهديها ٠٠ فافكار الرجل تتبع حركة يدها وتحدو به إلى تصور الدفء الذي تحسه الآن اصابعها!

سحر المراة واين يكهن ؟

والمواقع أن لا شيء في بداية علاقة الحيا \_ وإحمانا طوال مرحلته كلها \_ يؤثر في خيال الرحل كثر ما وير

1.5

حانة المدفاة ! . . وكثيرا ما تفرق بين المصائر ، طريقة المراة في ترطيب شفتيها بطرف لسانها ، أو ضحكة الرجل الصاخبة التي جاءت في غير موضعها ! ٠٠٠ كما أن تلطفا زائدا ، وترفقا حاوز الحد يبدر من احدهما أو يجلسان جنب إلى حنب في السيارة ، أو محاولة تبدر مبكرة عن موعدها ، قد تقضى على كل شيء وتبدده هياء!

## ٤ - الحب يرهف إحساس اغلظ الناس!

وإذا لم يكن الحب بمثابة « سباق » بين الجنسين 4 فكيف إذن تغنى الشمراء من زمن الفراعنة إلى اليوم - وسيظلون يتفنون إلى الأبد - بهذه السلسلة الطويلة من الماني ، بادئين باللحظـة التي تم فيها الاختيار الأول ، منتهين إلى اللحظة التي تم فيها التصليم الأول ؟!. . الواقع أن الحب هو الشيء « الفني » الأوحد الذي يتذوقه أبعد الناس عن الفن ، ولو مرة واحدة في حياته ٥٠ غالرسالة أو الزهرة التي انهالت عليها القبلات قبل إرسالها ، قد ذرعت الدنيا طولا وعرضا ، وقربت الله الناس حظا من الخيال إلى دنيا الاسعراء ولو لبضع دقائق . • يعود بعدها إلى دنيا الواقع ، ويهبط من عالم الروح إلى عالم المادة ، غليجا إلى أحاديث التورية الملتوية ذات الوجهين ٠٠ وإلى التعبيرات التي تطلق على المعنى القريب وتومىء إلى المعنى البعيد . . أو تطلق على الواضح البين وتهدف إلى الخفي الخبيء!. . ها هما الحسيان واتفان مثلاً في ركن غرنمة يتأملان لوحة نبيَّة ﴿ نباذ / الرحل يمتدح في حماسة تلك الفتاة العارية التي ويد ويدايها السابالول " .

المرأة ! . . ولا شيء قط في جسده هو ، يملك المقدرة على مثل هذا التأثير فيها ! وهنا يتضح السبب في هذه الحقيقة الصادقة في كل الازمنة ، وفي كل البلدان ، وهي أن المرأة لا يبكن أن يستثيرها مراى رجل كامل الثياب ، كلما يستثير الرحل مرآها وهي كاملة الثياب ! . . ومن هنا نرى معاهد الأزياء في كل الأرمنة قد اختصت المراة بعنايتها دون الرجل - وقديما كأن نساء العصور السالفة برتدين اردية مضلية غضفاضة جذابة لم يعرف عصرنا هذا لها مثيلا!

وعلى ذكر ثديي المراة ، يقلب على الظن أن الطبيعة لكي تعوض عن الخفاء الذي ضربته على الصدر الأول للاثارة الجنسية في المراة ، قد أبرزت هــذا المصدر التــالي له في الترتيب واظهرته بوضوح شديد ، حتى أن أيدى الفنائين \_ على مر المصور \_ كدت في تصوير نهدى المرأة وإبراز مفاتنهما ، الأمر الذي ببين مدى عمق الصلة وتوثقها بين القن والحب ٠٠

والواقع أن كل ما يبدو من جنس لعين الجنس الآخر قد يكون هو سبب إعجابه به واختياره اياه ! . . فنظرة المرأة تلمح ، ضمن ما تلمح ، شعر الرجل ، وأنفه وترقب كيف يضع يده في جيبه ، وكيف يمسك بعود الثقاب ، وكيف يتخطى حجرا ملقى ، ونوع الحداء الذي ينتعله ، . النح ، ، وفي تلك اللحظات الحائرة المضطربة ، قد تعطل الاختيار وتعوقه طريقة الرجل في القيض على عصاه وهو يلعب « الجولف » ، أو طريقة المراة في رفع يدها عن فتحة ثوبها ووضعها على

باللحظات المثيرة التي كان يكفلها في الماضي اجتماعهما الأول!).

#### الشك يحيى الفرام!

وللشك دور كبير في إنهاء الحب في مرحلته الأولى !.. فاتت ترى الرفيقين قبل المساء الذي حدداه لاتهام الاختيار ، وقد أغلق كل منهما باب غرفته دونه ، وجعل يردد لنفسه كل عبارة فاه بها رفيقه ، ويستعيد كل شغم من نغهات صوته ، ويتبثل المواضع التي تقوه بها رفيقه بهذا اللفظ أو ذاك .. اجل ! فالشك ما يزال حيا في قلبي الطرفين ، وهما ما زالا يتساءلان : أترى الأمر كله يعدو أن يكون خيالا ؟!. اما المراة فأن الشك يجعلها تسائل نفسها وهي ماثلة أمام المرآة تصلح من زينتها : « ترى هل لا يزال يحبني ؟ » . وهي تتصور في موقفها هذا أنها تسائله ، ولكنها في الوقت نفسه تعرض في راسها الصغير مثات الأجوبة المتفاقضة المتبايئة ، إذا بها تستسلم الكرى ، وهنالك يأتيها رفيقها بالجواب الصحيح على اجتحة الأحلام !

. او لعله ياتيها بالجواب حقا على اجنحة الهواء . . فقد تهند يده في تعثر فتهسك بسماعة التليفون ، ويفاجئها نداؤه ، ولكنها تتهالك نفسها وتتصفع الاتزان ملا تتدفع وراء اسئلته ، بينها يبتسم كل مفهها لفسه في شيء من الاضطراب ! . . اجل فالتليفون اصبح عاملا مهما من عوامل الاتصال ، وإنه ليهيىء للحبيين في هذا المدين أحديث نوعا طريفا حقا من انواع الوصال !

وإذا ذاك تفهم رفيقته توا أنه يتمثل في هذه اللحظة صدرها ؟ . . ثم انظر إليه ، إنه في الوقت نفسه يضع يده في جببه ، ويقف وقد شد عضلات جسمه فاظهر فارع قوامه ورشيق قده ، ووضع أمام عيني رفيقته التموذج الكامل لرجولته ، مل أنه يتخطى هذا كله إلى ابتسامة عريضة يفتر لها غمه عن اسنان بيضاء ناصعة ، كي تستشف رفيقته من وراء ذاك كله مقدار حيويته ومبلغ قوته !

وهذاك مئات من التقاليد والاعتبارات الاجتماعية تناى بالحبيبين عن المتعة الحسية في مرحلة مبكرة من حبهما ، وتجعل السباق من اجل الحب يتقدم بطيئا متعشرا ، نيهتد بالمتداده اجل المتعة النفسية التي يجتبها الرقيقان مثلا من الجتراع كاسين من النبيذ معا ، أو من تناول قطع الحلوى ، أو من العودة إلى البيت سيرا على الاقدام!

فاذا ما تم الاختيار ، جعل كل من الرفيقين يدبر الفرس التى تمكنه من الاقتراب من صاحبه . فقيام الرجل من مقعده منتفضا ليساعد فتاته على ارتداء معطفها ، كى يلمس كتفيها ! . . وتحفز المراة وهى تلتقط من الرجل منديلها الذى اسقطته عمدا ، لكى تلمس يده ! . . ومرورهما معا من باب ضيق يحتم احتكاكهما ، ، مثل هذه اللحظات التى تستح لهما منذ الساعات الأولى التى تعقب اتهام الاختيار ، تثير فيهما رعدة ونشوة لا يدانيها حتى الاتصال الجنسي المطلق فيما بعد ! . . ( فضلا عن ان الأزياء العصرية – التى تكاد تكشف عن معظم اجزاء الجسم – قد حرمت الرفيق من الاستمتاع

وتلك الطريقة المصطنعة التي ترد بها على اسئلته ، وذاك النغم المتعثر الذي يحدثها به عن أشياء تافهة بينما هو يضمن صمته بين كل عبارة واخرى هدفه الحقيقي ، وهذا الخيال الذي يجمع به يريد أن يصور له كيف تبدو الآن وهي تخاطيه ، وهذه الفكرة الساحرة التي تداعيه وتوحى له إنها ستدعوه ليذهب إليها ! تلك هي وسائل سياق الحب ٠٠ غم أن الحواس الخمس هنا قد تخلت عن اعبائها للأذن وحدها مُلم تقو الأذن على حمل هذا العبء كله ، فقوى بذلك ساعد الشك

وفي الاجتماع التالي تقوم الحواس الخمس كل بنصيبها الطبيعي ، ولكن ميدان عملها يطول ويعرض ، وتتسع فيه المنافذ ، وتتعدد السبل . .

### و \_ اهمية اللقاء الثاني!

المرء مجبول على التعجل برؤية منظر ساحر ، أو الاستماع إلى لحن رائع ، أو الالتقاء بحبيبه مرة ثانية ! . . ، أان الرهبة والاضطراب ، والدهشة والتساؤل ، والشك والنشوة ، تحول كلها دون أن يستمتع المرء في المرة الأولى برؤية «روما» مثلا ، أو الاستماع إلى « السيمفونية » الخامسة ليبتهوفن ، أو \_ على الأخص \_ الالتقاء بالحبيب الذي اختاره ! . . أما زوال الدهشة ، والاطبئنان إلى حسن الاختيار ، وتحول الجين والحياء إلى ابتسامة رقيقة ، قلا يحدث كله إلا عند الالتقاء الثاني بالاشخاص أو الأشياء التي احتذبتنا!

اجل! . • فنحن ينبغي الا ننسى سحر اللقاء الثاني ، الذي هو في الواقع بمثابة اللقاء الأول الذي نعيش فيه بكامل حواسنا وجميع كياننا ١٠٠ فهناك ينساب سيل من الأطباف والخيالات والأحلام التي تؤكد لنا ، وتقرب إلى ادراكنا ، اننا قد امتلكنا حقا الشخص الذي وقع عليه اختيارنا في اللقاء السابق!

واللقاء الثاني هو الذي يسعنا فيه تقدير الموقف تقديرا واضحا بينا ، وتحليله تحليلا منطقيا ومعقولا ، والتفكم غيه تفكرا قويا سليها ، ينتهي بنا إلى الإنصات لصوت قاوينا وهي تصرخ فينا اننا احسنا الاختيار غلم نزل ولم نخطىء ٠٠ ومن ثم نذهب نحاول ، من هيئة ثيابنا ، واسلوب حوارنا ، ان نؤكد للرفيق المختار أئه بدوره قد أحسن اختياره فلم يزل ولم بخطيء ا

ثم تجمح بالرنبقين الرغبة في التعجيل بقطع الطريق ، غاذا هما يضربان صفحا عن كل ما يدر منهما ولم يرق لأيهما : كعبارة افلت بها اللسان أو حركة زل بها الجنان ، وإذا هما تحت ستار ابداء رضائهما التام ، يحاول كل منهما استدراج صاحبه عن طريق التساؤل الكثير إلى كشف النقاب عن الماضي الخبيء!

#### ٠٠ والزيارة الأولى!

ولعل زيارة الرجل الأولى لمنزل المرأة التي اختارها ، من الاهمية بمكان كبير . . فهنالك يسمه أن بتمرف على حتيفة ذوقها ، وحبدًا لو كانت لها حجرة قاصة بسيطة يدل من قاعة كلها دون تلاقى الشفاه ، وتطوح بالقبلة إلى موضع من الحد الاسيل ، أو الشحر الداجى ، ظل يجتذب الرجل زمنا طويلا ! . . وهكذا يظل الانتان يحسان أن السباق ما زال جاريا ، وأن غرصة التراجع متاحة ، إلى أن تتلاقى الشفاه . . فليس غير القبلة الحارة الصادقة خاتم بوقع ميثاق الحب ببن الرفيقين !

#### القبلة الأولى ٠٠ والقاء السلاح

والتبلة الأولى هي نقطة التحول الدقيقة و كل تصـة غرام ٠٠ فهي تؤثر في علاقة الحبيين احدهها بالآخر اكثر مما يؤثر التسليم النهائي ، ذلك أن القبلة في حد ذاتها تنطوي على معنى التسليم النهائي ، وهنا يختلف الكماح من أجل الحب عن اى كفاح آخر ، فهو كفاح روحي يبذل فيه المر، من نفسه وروحه ، وإن لاح أنه يقتم ويكسب ! . . فبينما الحب تزيد -كل لحظة تمر عليه مناء في محبوبته ، لأنه يعيش في حياتها ويستنشق عبر أنفاسها - ومن ثم فحياتها أيضا تزداد غني وثراء مستمدين من حياته - إذا بالقبلة الأولى ترغعهما كليهما إلى عالم طلق منزه من كل غرض . . وتقودهما النشدوة . والرهبة المستعذبة التي تتملك على الأخص الحبيين الحديثي السن ، إلى أبواب الفناء ، حيث يحسان في تلك اللحظة انهما قد وصلا من منافذ الحياة إلى منفذها الأقصى . وهذا هو السر في أن العاشق ينزع إلى الوحدة ويهفو إلى العزلة . كي يحقق في سماء خياله أتصاله الروهي بمن يحب ، تماما كما ينشد الناسك العزلة ليعبد الهن أو كالمخلد النا لنفسه کی یؤلف لحنا ۰۰ انفسه کی یؤلف لحنا

فسيحة يزدحم فيها الأثاث والرياش . • كما أنها عند زيارتها الأولى لمنزله تنتهى إلى رأى فيما ينقصه ، وفيما يسعها أن تمده إليه من عون . •

والرجل في مثل هـذا الموقف يكون موضوعي النظرة والراى: فكونها تفضل اللون الأحمر على ما سواه من الوان، ينبئه عن ميولها بأكثر مها بنبئه تقضيلها الديمتراطية على ما عداها من النظم! . . وإذا كانت ترعى طائرا في قفص، فانه يستخلص من هذا مقدرتها على ابداء العطف – وحبها الشديد لنفسها في الوقت نفسه! – كما أن الطريقة التي تحمل بها قطها وتضعه على ركبتها وتمرر اناملها عليه، توحى إلى الرجل بأكثر مها توحى إليه آراؤها في الحرب العالمية الثانية! . . فالعقل قلها يساعد على إنهاء الحب واذكائه ، بل قد يخنقه في مهده!

وقلها « يصهت » المرء في هذا اللقاء الثاني . . إنه يتكلم ، واكنه يحمل كلهاته كل ها وسعت الكلمات من المعاني الخفية ! . . وفي اللحظة التي ينتقل فيها التخاطب من لفظ « حضرتك » إلى التخاطب بلفظ «أنت» ، تنبعث القشعريرة في جسديهما كما انبعثت عندما تلامست الأيدي ! وتصطبغ الرغبة الجنسية في الحبيبين عندفذ لأول مرة بصبغة روحية ، وغالبا ها تبدأ الشفاه التي فرغت توا من التقبيل ، باوا استعمال للفظ « أنت » ! . ولكن حتى إلى هذه المرحلة ، يكون الطريق ما زال محتاجا إلى مزيد من التمهيد . . فان شك الرجل ، وخجل المراة ، والتباطؤ والتلكؤ من كليهما . قد تدول

ولما كان الرجل يجرب احتدام العاطفة وشبوبها في زمن الصبا ، فهو لذلك خليق - إذا ما تقدم به العمر ، واستقر به المطاف ، واطمأن إلى الحياة - أن يرجع الطرف إلى زمن الصبا الذي انقضى ، وعلى شفتيه ابتسامة هي مزيج من الاشفاق والسخرية مما يسميه حبه الأول ! . . فتراد وقد اتزن عقله ، واكتبل إدراكه يتندر ويتفكه بها حرى له في عهد الصبا الجائش المضطرب . . ومن هنا كانت الصدرة التي تتحطم عليها كثير من الزيجات : فالمراة إذا تقدم بها العمر لا تسخر من الحب ولا تستهزىء به ٠٠ فهي على نقيض الرجل لا تميل إلى النظر إلى الحب كمجرد متعة للخيال والقلب! وأشد ما تلتهب عاطفة المراة فيما بين الثلاثين من عمرها والخمسين ، أي في ذلك الوقت نفسه الذي منشفل غبه الرجل بالكفاح من أجل الوجود ، والثروة ، والمركز ، والشهرة . .

وهذا التباين في مراحل العاطفة بين الرجل والمراة مرجمه الى الطبيعة الحيوانية في كل منهما : غالرغبة الحيوانية الجامحة في الرجل تسعى إلى أن تنطلق وتتحلل من ذلك الضغط الكبير المواقع عليها ، ولهذا غالرجل اقل ميلا ، بل أقل مقدرة على إطالة زمن الحب من المراة التي تدفعها الرغبة الحيوانية إلى الحصول من الرجل على أكثر وأكثر . • وهذا هو السبب في أن الحب هو العنصر الذي لا تستغنى عنه المراة أبدا ، في حين يستطيع الرجل أن يستغنى عنه المراة أبدا ، في حين يستطيع الرجل أن يستغنى عنه ، إن أم يكن على الدوام على المتوامر الذي المتعنى عنه ، إن أم يكن على الدوام المقترة مؤقتة على الأقل !

ولعله يسعنا ان نتخيل ذلك الحب الذى يرتفع إلى سماء المتبلة الأولى فيود الحبيب لو انتهى اجل الحب كله هناك ، فلا يعود يتعرض بعد ذلك لما يبخسه قيمته ، ويسلبه جوهره . . فالقبلة الأولى هى جوزاء سماء الحب ، ولن يدانيها بعد ذلك فى المنزلة شيء !

ومع هذا كله فالرومانطيقية لا تبدا إلا بعد التبلة الاولى المقد لا تمر سوى لحظات ، وقد ثهر اعوام ، بين القبلة الاولى وبين إلقاء المراة سلاحها ، وتقريب أهد هدده الفتسرة أو اطالتها يعتمد دائما على شخصيتى الرجل والمراة ، وعلى تجربتهما ، وما كان لهما من ماض ، مالامر كله يعتمد على الذوق دون العاطفة ، وقد طالما تعثر العاشقان الفريران في تلك الفترة التي اعتبت التبلة الأولى ، لقلة حظهها من الخبرة والتجربة ، بل أن مجرد تفكير العاشق « الغرير » في المفرير » في المفرير » من علياء سماء الروح المنزهة إلى ارض الجسد المفرض ، قد يدفعه احيانا إلى الانتحار!

### الحب الأول ، ينتشى به الشاب والفنان

واكثر من ينتشى بالحب الأول هم ذوو المشاعر المرهفة ، والأنفس الفائقة الإحساس ، الذين يطوح بهم الحب إلى عالم الطفولة المرح السعيد ، ولكنهم في الوقت نفسه يحسون انهم قد القي بهم في عالم غريب عنهم ، وإن يكن ابهج واغني ! . . الما بين من تجاوزوا عهد الشهاب ، غلا يعدل الشاب في نشوته بالحب ، إلا الفنان !

وبينها الطبيعة تقسود المراة في المسالك التي تؤدى إلى الحب ، ذلك الحب الذي لا تستبين آثاره إلا بإنجاب الأطفال، إذا بالرجل يقنع من هذا كله بالتخفيف من ضفط حوافزه ورغباته ! وقسد يحطم الرجسل الزواج بدافع من كبريائه وغروره ، أو لكي يقنع نفسه بأنه ما زال شابا وإن تقدمت به السن . وقد تحطم المراة الزواج ايضا ولكن مالاندفاع وراء خيالها !

وإذا كان زمن شبوب العاطفة في الرجل يتقدم زمن شبوبها في المراة ، غليس بعجيب إذن أن ينشأ الحب بين شاب وبين امراة تقوقه سنفا ، ومثل هذا الحب يثمر احسن الثمر ، إلا أن معظمه ينتهي إلى مأساة . ، غالمراة المكتملة تستمتع بلذات الحب من جديد في ظل الشاب ، وترتفع بها طبيعتها كامراة ناضحة إلى مرانب من السعادة لا توصف ، كما أن الشاب بدوره يسلم ، في ظل امراة تكبره سنا ، من الارتباك والرهبة التي تصاحب زواج اثنين حديثي السن ، ونتجلى روعة الحب كنن يمكن اكتساب والتدرب عليه ، في شاب وفتاة حديثي السن ارتبطا بالزواج ، ثم أخذا – بعد مضى وقت حديثي السن ارتبطا بالزواج ، ثم أخذا – بعد مضى وقت عصير أو طويل ، أو ربها بعد أن انجبا اطفالا – في التعلق باهداب الحب واكتناه اسراره !

وفى الفصل التالى ، نقرا معا الجزء الثاني من هذا الكتاب المتع !



# هل تصبح المرأة هي البادئة باعلان العب؟

اما ان الرجل ينبغى له أن يتخذ دور البطل في لعبة الحب ويكون هو البادىء المجترىء ، فهذا هو الوضع الذى ارتضاه الأزل \_ وويسل لجيل يقلب الأوضاع ! \_ فلا المسراة المسترجلة ، ولا المرأة العبقرية بقادرة أبدا على أن تكون البادئة بالمسارحة ، بل ينبغى أن يبدأ الرجل كل شيء . وليثق من أن المسراة قد دبرت من ناحيتها في الواقع كل ما يخصها ، وتذرعت بكل ما يجعلها مرغوبة منه ، مشتهاة . . فكما أنه قد انتقى رباط عنقه ، وتحرى أن يعجبها ويسرها ، كناك هي قد انتقت عطرها ، وأسباب زينتها ، وهذا الثوب المحبوك ، حتى لو كانت تثق سلفا أن فارسها واقع لا محالة في أسرها !

. وبمرور الايام نراهما يختبران احدهما الآخر بوساطة ثالث ، وفي وجود رابع وخامس . فالرجل بتارنها وهو يرقبها عن كثب بامراة اخرى تدلف الآن من الباب ، ويرقص تلبه طربا عندما ينتهى من هذه المقارنة إلى انها اجمل من الاخرى واكثر جاذبية ! . وهى بدورها تقارن بينه وبين زوج صديقتها . وانها لترتعد لما يحتمل أن يجيب به عن سؤال وجه إليه الآن . ثم يصفق تلبها له استحسانا وتهنىء فيهما على حسن اختيارها عندما تراه ياسر مستمعيه بطلاوة حديثه ، وخفة روحه ، ويسبيهم بحسن استماعه وجميل صبره . فاذا ما انصرف القدم عن الرفعتين اقتى ذلك صبره . فاذا ما انصرف القدم عن الرفعتين اقتى ذلك هالمياق الخفى » ، وغمرتها مع الرفعتين التها التحديد الإنسان الخفى » ، وغمرتها مع

# مع ((لودفيج)) ٥٠٠ في ركب العب!

قدمت لك في العدد الماضي من ((كتابي )) الفصول الأولى من كتاب المفكر الألماني الأشهر ((أميل لودفيج)): ((ينيا الحب • والسعادة )) ، ورأيت معى كيف يقع الإنسان في الحب — طبقا لمنطق المؤلف — وكيف تبدا قصص الفرام بمعركة او صراع بين جسدين — وإن يكن صراعا من نوع خاص — إذ تنتهى المعركة بين الحبيين بانتصارهما كليهما ، لا بانهازام احدهما وانتصار الآخر ، كما في سائر المعارك .

وبعد أن أشار (( لودفيج )) في تلك الفصول إلى أن شرارة الحب قد تتولد من مجرد التقاء الأعين ، أرشدنا إلى سحر الراة وأين يكمن ، وشرح لنا دور الشك في إحياء الفرام ، وأثر القبلة الأولى والزيارة الأولى في الهاب جذوته !

والآن تعال نقرا معا الفصول التالية من هذا الكتاب المتع ٠٠ ( وقد حرصت فيها على استعمال لفظ (( الزوجين )) في مواضع البحث الجنسي ، بحكم اختلاف مدى الحرية الجنسية والتقاليد بين بلادنا ٠٠ وبلد المؤلف! ) ٠

فيه ! فحافز المرء القوى إلى امتلاك الشخص الآخر ، ورفيته الجامحة ، لا يمكن أن تتأتى إلا في وقت من أوقات الذهـول الذي يشبه ذهول المخدور أو المجنون!

وهؤلاء الذين بعد أن فرغوا من الاختيار ، ومن الخطوات التمهيدية جميعا ، قد ضربوا الساعة الثالثة بعد الظهر مثلا موعدا للقاء « جنسي » ، إنها هم الأشخاص القليلو الحظ من المعرفة ، الضئيلو النصيب من الخبرة ، وإلا لما انتهوا بعد ان يلفوا سن الرشد والنضوج إلى مثل هذا القرار ١٠٠ مان مساء صاخبا ، حافلا بالرقص والمرح ، يسعه في هذا المحال ان يؤتى تأثيره على شخصين لم يقر قرارهما بعد ، وأن يقربهما احدهما إلى الآخر ، حتى يصبح تسليههما محتوما ليس منه مناص ! فما زال هذا الثالوث الأزلى - الرقص ، والخمر ، والموسيقي - إلى يومنا هذا ، هو القائد المحنك في معركة الحب . . ولعل هذا هو السم في أن الرحال الذين يهابون الخمر ولا يقربونها لا يعرفون من الحب إلا قطرة من بحر ، كما أن النساء اللواتي ينفرن من الخبر قد يتزو هن وينجبن اطفالا ، ولكن لا يسعهن قط أن يزعمن أنهن عرفن الحب المطلق . . والذي يحدث في الساعة الأولى للتسليم إنها هو الجنون ! - ( ولعل الحب هو الصورة الازلية الناقية بن قتل الأخ لأخيه منذ العصور المظلمة ! ) \_ فهناك تنقلب كافة الأوضاع التي تنظم حياتنا: فبدلا من أن يغطى الرجل حسده حتى في مواجهة رجل مثله ، وبدلا من أن تأخذ المراة حذرها كلما أوغل الليل ، إذا بالشيء الذي العدي تحدث .. إذا بالرجل والمراة بتجردان احد ما والمناه الأخمر ،

وعندما يدعوها إلى « السينما » أو لتناول الطعام في يوم صحو مشرق ، ثم ينادي بعد ذلك عربة كي تقلهما ، ترى جانبا كبيرا من القلق والاضطراب قد شاع في نفسيهما . . فقد اقتربت الساعة التي ستسقط يدها فيها 4 دون شك 4 بين يديه ! . . وعند هذه الاشارة الأولى 6 التي ربما تأخرت تليلا وسبقتها لمسة خفيفة من الساقين ، يبدأ غزو الحسد ! . . وهنا ، قد يكونان تناقشا من قبل في اخطر الأنكار ، وعرضا اجرا الآراء ، ولكن اللمسة الأولى لليد تسرى فيهدا مسرى الانذار ، وتنقل المراة إلى ما يشبه الفيبوبة . . فلا تعود في تلك اللحظة تحس شيئًا ما يتصل بالروح ، ولو أن ساعات وربما أشهرا قد تمر قبل أن يتم الفزو المنتظر!

غير أن هذا الاتصال الأول لليدين في العربة - حتى واء كانت المراة تتوقعه \_ يعنى قرارا حاسما قاطعا ، وينتظم كل ما تنطوى عليه الظروف المقبلة ! . . فليس هناك ما يمكن أن يدأني هذه الإشارة الأولى في كل ما يحدث بين الزوجين ا... وما أحس الرجل من قبل مثل هذا الإحساس عنديا قبل يدها بعد أن تعرف بها ، قان لمسة من قفازها الآن تعني تسليها له ، وتبث الاضطراب في كليهما!

#### الحب الحنسي صورة من صور القتل!

وإن « غزو » الرجل للمرأة التي اختارها ، وبعده مع ذلك عن البدائية والهمجية ، وتبديده الظلمات التي تكتنف علاقتهما احدهما بالآخر ، لهي مهمة تحتاج من الجراة والاقدام إلى قدر كبر . . فأن اصح الابدان واقواها تخشى العرى بقدر ما ترغب

سكيا! وتكون « صدمة » التسليم الأول شاملة ، غلا ينقذ الرجل منها إلا ابتسامة المراة ، ولا ينتشل المراة مما احاط بها من خوف إلا احساسها بحماية الرجل ، فإن احدا منهما قد لا يكون حرب مثل هذا التقارب الشديد حتى مع أكثر خلانه الفة والتصاقا به !.. وهناك تبدأ الساعة ، بل تبدأ ساعات يأذذ فيها كل منهما في « دراسة » صاحبه بعين لا تكل ولا تبل ، ولفرط دهشتهما يلتتي كل منهما بصورته مرتسمة في عيني صاحبه . . وتنقلب المعجزة إلى ضرب من السحر عندما تلتقي عين عسلية بعين في مثل زرقة السماء ، أو عين في مثل سواد الليل بعين في مثل صفاء النهار ، فاذا بالنشوة تأخذ المسين، والسحر يلفهما في سكونه العجيب ٠٠ فينظران ، ويقارنان ،

تبق فيهما إلا روح نشوى ! ٠٠ وحين يصحو كل منهما في الصباح ، فلا يجد نفسه وحيدا في فراشه ، بيدأ أروع عهد في حيانه ، بحيث لا يعدل ذلك الصباح شيء آخر في الوجود!

ويبتسمان ، ثم إذا بهما لم يعد لهما بالجسد إحساس ، ولم

# اى المنسين اكثر استبتاعا : الرحل أم المراة ؟

وهنا أيضا ، وفي هذه المرحلة ، تكون للخلوة الثانية بين الزوجين الحبيين أهبية تصوى ! نكما أن الحائم لا تشميع نهمه اكلة واحدة لنيذة فاخرة ، كذلك الزوحان بنبغى لهما أن يتعرفا احدهما على جسد الآخر في تميل والناق و كال

ويخليان سبيل الحيطة والحذر ٠٠ وإذا بالمحب ينعم النظر متعجب مأخوذا في عيني حسيه ، بحاول أن يستشف ما تحجبان ، وإذا بفترات السكون الواحمة الساهمة تتملكه وتسيطر عليه . . تلك الفترات التي صورها « فاجنر » في مقطوعته « ترسئان » ، وهنا تتجلى اواصر القربي المتينة بين الموسيقي والحب : نهنا فقط تحفز العواطف المهتاجة الثائرة المرء رغما عنه ، إلى تحقيق كل مطلب تفرضه عليسه هذه المواطف . والواقع أن فرعين اثنين مقط من دوحة الفن هما اللذان يمثلان الحب ويماثلانه بصورة مباشرة : الرسم ، بما يخلق من احساد بديمة متناسقة ، والموسيقي بما تخلق من نفمات تتجاوب مع عواطف البشر ، أما الشعر غلبس بقادر على أن يصل إلى مرتبة هذين الفنين الكاملين اللذين جمعا الناهية الحسية وما وراء الناحية الحسبة من عواطف البشر . . وأروع الشعر قد يقارب الموسيقي ، لكنه لن يقارب قط ما وسع « ليوناردو » أن يحمله لوحاته المرسومة من معانى الحب ! . . أما القصص والمآسى فهذه تعالج دائما مشكلات اصطدام الحب بالمجتمع ، أو اصطدامه بمشكلة الطبقات ، أو بما يشبه هذه المشكلات مما لاصلة له البتة بعناصر الحب الاساسية ٥٠ مالمعركة التي تدور رحاها بين طبيعتين ، تمهيدا لاتحادهما ، قلما يصورها شاعر أو أديب ، بهثل القوة التي يصورها بها موسيقي أو رسام ٠٠ فها استطاع شاعر ابدا أن يصل من « القرار السحيق » لعواطف الحب إلى ذلك المدى الذي وصل اليه « كارمن »

الباقية هي التي يسمها ان تقص عليك قصة السمادة المحقة ! . . وغالبا ما يكون الرجل هو الذي يخبب ظن المراة او يصدمها في احلامها ، مقلما تضيب امراة ظن الرجل او تصدمه ، إلا ان تكون بغيا اوقعته في حبائلها دون ان يدرى !

غالزوجان اللذان يفترقان توا احدهها عن الآخر بعد ذاك الاتصال الأول هما اللذان يفقدان الحب ، فافتراقهها سريعا يعنى أنهما يفترقان أبدا ! . . أما هذان اللذان ينظران احدهما في عينى الآخر في سكون ولفترة طويلة بعد ذاك ، فهما اللذان يحسان حقا أنهما احسنا الاختيار ، فاذا بهما يحلقان معا في جوزاء السعادة . .

وانه لتساؤل عقيم لا محل له أن نتساءل : أى الاثنين 
الرجل أم المراة - ينال حظا أكبر من الاستبناع لا . فينا - كما هي الحال في السعادة حليس ثمة سبيل مرسوم بفضي الى السعادة ، وإنها تتوقف السعادة على طبيعة الباحث عنها ، الساعي وراءها ، وأما ما قاله « بياس » الحكيم 
( الذي زعم أنه كان أمرأة مدى سنين طويلة ! ) - من أن 
المرأة تحس من السعادة تسعة أضعاف ما يحسه الرجل ، 
نظل يعدو أن يكون خرافة فاضحة ! صحيح أن هناك نساء 
تدوى في أعماقهن صرخات الحب فتثير فيهن شهوة جامحة قد 
يعجز الرجل عن إطفائها ، وصحيح أيضا أن هناك رجالا 
يرتمون كأنصاف المجانين في أحضان أنصاف العذاري ، فتظل 
هؤلاء باردات البدن ، رافعات الرؤوس كالتعاقيل ، يا تقد 
يسخرن في فلسغة محبوجة - بينهن شهوة المناسسة 
المناسسة المحانية المحانية المناسسة المناسسة والمناسسة والمناسسة المناسسة المناسة المناسسة المنا

الطبيعتين المتماثلتين تختاران إحداهما الأخرى من أول نظرة ، إلا أنهما تزدادان خبرة من خلال تكرار التقائهما ومحادثاتهما ، فكذلك الحب الجنسى يحتاج إلى أكثر من اتصال واحد لكى يشغى غليله ، وإنه لن الصعوبة بمكان أن يكشف المجان النقاب عن أعمق أسرار السعادة في الحب ، من المرة الأولى ، مثلما يصعب على عازف البيانو أو الكمان أن يصيب نجاحا كاملا من أول تجربة ! . وهنا وفي هذا الوضع بالذات قد ينتهى كثير من زيجات الحب إلى ماساة ! . . فحتى ذلك الوقت يكون كل منهما قد بذل جهده كى يظهر للآخر في احسن مظاهره : رقيقا ، رحيما ، منكرا لذاته ، وهما قد كانا كذلك حقا من لكن إفرازات غددهما قد زادت وضخمت من رغباتهما ، وحدت بكل منهما إلى التلهف على امتلاك الآخر !

وهاهما عينا الزوجة بعد أن كانتا تنظران إلى رجلها في جراة أو في غيوض ، قد أصبحتا الآن تنظران إليه في استكانة وخضوع ، وهذه اللحظة هي أشد اللحظات خطرا ، فعليها تتوقف النتيجة الحاسمة : فاما أن تصل رغبتها إلى مداها ، وعندئذ تهتد عاطفة الحب إلى ما شاء الله ، وإما أن تقفل هذه الرغبة راجعة ، فتطويها عجلة الحياة اليومية التي تدور في مسلم وملاك !

اما المثل اللاتيني القديم القائل بأن كل الناس ينتهوز إلى الهم والكابة بعد الاتصال الجنسي الأول ؛ فهو مثل يصدق في تسعة وتسعين في المائة من الحالات ، ولكن الحالة الواحدة

المحبين الوالهين إ . و ولكن ما نصميها بالمراة الباردة \_ التى يفرح بلقائها اطباء الأعصاب إ \_ قلما توجد ، كما أنه قل أن يوجد الرجل الذي لا يضحك أبدا إ . وقد توجد النساء « المعقدات » المتكبرات اللواتي لا يبدين جهدا للوصول إلى ملاذ الحياة الجنسية ، لكنهن في قرارتهن يرغبن في أن يهزمن ويسلمن ، ولدو أنه ليس في « معركة » الحب منتصر ومهزوم إ . كما أننا قد نلتقي في ميادين الحياة الأخرى بأشخاص لا يريدون أن يغزوا ولا أن ينتصروا ، وهؤلاء عم المختون ، وهم موجودون بين الرجال والنساء على السواء!

# ٣ - المرأة الجميلة لا تندفع في الحب!

يقول العارفون ببواطن المور الحب ، أن الاستمتاع باكشاف بدائع الجسد الإنساني لا يغاله من المحبين إلا الاتلون . . والواقع أن الرياضة البدنية قد غيرت في خلال السنوات القليلة الماضية معنى الحب عند الشباب . ولكن ، ليت شعرى ، كم زادت الرياضة البدنية من جمال هذا المعنى !

فاختلاط الجنسين في فصل الصيف وقد تعرت الإجساد إلا قليلا ، قد جعل الجمال واجبا وعادة ، والدراجة ذات المتعدين وقد جلس عليها الرفيقان وانطلقا في نزهة جميلة . . والسيارة وقد ركبها الحبيبان وتولت المحبوبة تيادها في تؤدة ودلال ، و لعمرى لم تعرف الدنيا من قبل مثل هذه الصور للحب الجنسي ، ولا استمتع الإغريق ائتسهم بنظائرها !

غير أن الجمال ليس إلا بعضا من الحب ، والحب الذي يكنه الرجل للجمال وحده لا يدوم طويلا ، بل هو ، عرض دائما للفترات المظلمة ، معندما التقى « جيته » بأجمل أمرأة في عصره ، انتظر أصدقاؤه على أحر من الجمر كي يسمعوا منه كلمة امتداح أو اطراء ،

وقد ابدى إعجابه فعلا ، غير أنه أردف بعد ذلك يقول :

ه إن جمال المرأة البارع الخلاب غالبا ما يقف كالمستر سنها
وبين التسليم ! » ، والواقع أن الرجل الذى يصب لا يلحظ
في الحقيقة الجمال ، بل هو يستشعر السحر فحسب ، وإذا
كانت المرأة الجميلة تعيش للجمال وحده — دون المتعة — فأن
الواجب على حبيبها أن يقصيها عنه كلما أقتضى الأمر ، كى
يزول عنها توترها ونفورها ، ولذلك فأن الرجل ذا الخيال
القوى إذا خير بين اختين ، إحداهما جذابة والآخرى جميلة ،
يختار الجذابة دون الجميلة ! وكثيرا ما ترى في الأدب القصصى
ان المطلة ليست بارعة الجمال ، وأن منافستها البارعة
الجمال فيها كثير من الروحية ! ، وأقرب مثل على ذلك — في
ملحمة (فاوست) — هو التزاوج بين «فاوست» و «هيلين» ،
ملحلة المثال الخالد من أمثلة الاتحاد بين الروح والجمال ، وإن

ورغم أن أعيننا تستبتع اليوم بما تقع عليه من رؤى الجمال الاخاذ على الشواطىء ، كما لم تستبتع أعين من قبل ، إلا أننا تجد أن هذا الإحساس الشديد بجمال الجمد لم يرمع قط من شأن الاستبتاع بالحب ، أو من شأن التن ، في عصراً عقا . .

الا لذلك الفازي الذي بضيق عليهن الخذق أمدا طويلا فقد اصبحن من اندر الأشياء في هذا العصر ١٠٠ لقد فقدت العذراء سحرها كله ، فشيان اليوم يصمون آذانهم عن سماع موسيقي . « فاجنر » إذا ما ظهرت كاعب لعوب باهرة الانوثة ، إلى جوار عذراء بريئة النظرات ، صافية العيون . . في حين كانت الموسيقي في شبابنا هي مثلنا الأعلى الذي نوقع مه الفتاة في شماك حينا!

واما وثيقة الزواج التي يسري مفعولها العمر كله ، فلا ريب ان المشرع سوف يحرمها في المستقبل ، باعتبارها تبذلا مجردا من الأخلاق ، تماما كما يدحض المرء محاولة إنسان الرحيل إلى القطب الشمالي في حين أنه لم ير من قبل جبالا ثلحية ، ولم يجرب العيش فيها ! . ، ولعل زواجا تجريبا لمدة خمس سنوات \_ كما المترح « جيته » \_ قد يكون العالج لهذه المشكلة الخطية!

### ايهما اقوى في المراة : الأمومة أم غريزة الجنس ؟

وإذا كانت الفتاة في هذا العصر قد نالت حق اختبار الزوج \_ كما يفعل الفتى \_ غانه لا ينبغى أن يتم لها هذا إلا إذا اكتملت معرفتها بطبيعتها البيولوجية وباحتياجاتها الجنسية . وهناك قول يزعم أن غريزة الأمومة عند المرأة أقوى من غريزة الجنس ، أي أنها تتزوج بغية إنجاب الأطفال اكثر ما تحدوها إلى ذلك رغبتها في الرجل نفسه . لكن الحالات التي ينطبق عليها هذا القول نادرة شاذا المالي عليها .

ذلك أن تجرد الأجساد من ثيابها علنا في هذا العصر ، وتكسر القبود وتفككها ، كلها قد اقصت عوامل السرية والتحفظ التي هي أول دوافع الحب !

### فتاة البوم ٠٠ وفتاة الأمس!

ولقد خطا هذا الجيل خطوة واسعة في سبيل الإقدام على الحب . ولعل تحرر المراة كان اكبر حدث ذي مغزى في خلال قرن من الزمان - فهو اهم بكثير من تاييد حق المراة في الانتخاب - حتى ليلوح أن قرونا طويلة تفرق بين فتاة عاشت في عام ١٩٠٠ ، واخرى عاشت في عام ١٩٤٠ ! ٠٠٠ كيف لا وقد كانت الخطيبة تحجم عن مجالسة خطيبها قبل عقد قرانها عليه ، غاذا خطيبة اليوم تذهب في رحلة خلوية مع صديقها يهفردها!

وانظر إلى شباب الجبل المعاصر ، تجدهم لا يقرأون من الوان الأدب إلا ما يسبب القلق والاضطراب لآمائهم ! . . لقد اختفت أو كادت تختفي معالم ما عالجه " ابسن " وما صورته أوبرا « ترافياتاً » عن مشاكل الصراع بين حق المرء في الحب، وبين تقاليد الاسرة وتراثها . ذلك أن تراث الأسرة وتقاليدها قد انهارت وتحطمت بدورها ٠٠ كما تلاشي من أكثر بلاد أوربا وامريكا مبدا العذرية او « العفاف » الذي حركه الشعراء في كل الأزمنة ، واستثار الآباء وعمداء الاسرات ، من عصر الفروسية في القرون الوسطى إلى عصرنا هذا . . تلاثمي منذ اخذت المراة بين يديها زمام حقها في حماية نفسها بنفسها ! . . واما العذاري ذوات الكبرياء اللواتي لا يسلمن في معركة الحب الحب ، وشكله ، ولونه ، . حتى أن الحب نفسه تخلى هناك عن مكانه لرونق المنظر وجمال الزينة ، بحيث بندر أن تسمع فرنسيا يصف امراة بانها « جميلة » وإنما هو يصفها بأنها « رائعة » أو « فضة » !

وفي باريس ، حيث لا يدهش احد لسماع اي ديء ، نجد القصص التي يندي لها جبين الحياء تروى في وجود النساء . وتقص في بساطة متناهية دون أن يحمر لها وجه ! . . فلقد أعيد النظر في القيم الخلقية ، واللفوية ، في باريس ، بحيث لم نعد نرى هناك امرأة يحمر وجهها خجلا ! . . اما في أسبانيا وإيطاليا حيث لم يزل للعاطفة شأن كبير ، وحيث يصف المحب، كل شيء « بالجمال » ، نما زالت اشجع النساء يعروها الحياء ، وما زال الرجال يسرفون في التقلب من سرور بالغ إلى غضب متقد ، وما زالوا يقتلون بعضهم بعضا إذا حميم يهم الغضب! وليس هذا مقصورا على الطبقات الاجتماعية العليا وحدها ، بل يتعداها أيضا إلى الطبقة الدنيا . . ومن هنا اتخنت « المأساة » التمثيلية الفاجعة عند هذين الشعبين. الشان الأعلى الذي اتخذته المهزلة أو الكوميدرا عند الفرنسيين . . كما أن موسيتي هذين الشعبين تصور احلى تصوير ما يغلب على حياتهم من عواطف ، وما تسوقهم اليه هذه العواطف . . في سبيل الحب!

# المراة والحب ٠٠ في المانيا وإنجلترا وامريكا!

اما في الشمال نما زال الحب رومنفيكيا ، والشعب الإلماني يتغنى بالشوق إلى الوصال اكثر مما بيتني بالوجالي ذانه ا وحرية المراة في ان تتصرف بحبها كيف شاعت ، وإن كاتت حرية جديدة عليها ، إلا أنه ان تفلح دولة من دول الارض صحبها تحاول في تحطيم هذه الحرية التي اغتصابتها المراة ! . . وأكبر معوان للمراة على الاحتفاظ بهذه الحرية ، تلك الحقيقة الواقعة وهي أن جسد المراة ملك لها وحدها ، ولو أن الشيوعية تحاول ، على غير طائل ، الرجوغ القهقرى بهذه الحقيقة إلى القرن الماضي !

وبرغم أننى أتوفع لحرية المرأة هده أن تبتذل ، وأتوقع للحب أن يفقد سحره معلا عند الكثيرين ! للحب أن يفقد سحره معلا عند الكثيرين ! إلا أن مثل هذا الحب ، في عصرنا هذا ، سيظل كمثل السبارة . . فكما أنها لم تمنع بعض الناس من ممارسة رياضة المشى ، والتمتع بمشاهدة مناظر المدينة عن كثب ، فكذلك ستظل عند بعض الناس الرغية في الاستمتاع بالحب واكتناه أسراره !

# ٧ - المراة والحب ٥٠ في فرنسا ، واسبانيا ، وإيطاليا

لا شيء اقدر على تمييز الشعوب بعضها عن بعض مثل شيئين الموسيقى ، والحب ! . . وقد برع الالمان في الموسيقى ، الم الفرنسيون فقد برعوا في الحب ! . . فباريس هي المدينة الوحيدة في العالم كله التي يستطيع الرجل فيها أن يقبل أمراة في الطريق وهو آمن شر غمزة متطفل أو ابتسامة ساخر ! وباريس ، وابتداء من محال أزيائها إلى مصالح حكومتها ، إنها هي مدينة تحكمها النساء ! وقد كتب باريس تاريخ الحب في الغرب ، وكيفته وفق ما أرادت . . فمحصول هذه المدينة الواحدة من الادب قد غير مذاق

والحب الذي لا سبيل إليه ما زال يحتل مكانة رفيعة عند الالمان . . وارفع منه شأنا الحب الذي تحيط به التعاسة والشقاء ! . . فالرغبة الرومانتيكية في العيش بين الأحلام والخيالات ، بعيدا عن الاستمتاع الواقعي ، هي من خصائص سكان الشمال . . ولعل الضباب الذي يكاد بخفي عنهم المنظورات ويحجب الماديات هو الذي وصل بالحب إلى هذه المنزلة الشعرية الخيالية التي لا أثر للواقع عيها!

ومع أن الشماليين يحسون الرغبة المنسية ، طبعا ، وتلها تحسها الأقوام الأخرى في اية بقعة من بقاع الأرض ، إلا أنهم لا يسلمون بالتوتر الجنسي كأمر واقع ، ولهذا غالنفور والاشبئزاز ، والاكتئاب ، تحل عندهم محل الرغبة الجنسية السيطة المجردة ! . . وهذا أيضا هو السبب الذي من أجله يتحدث شعراؤهم دائما عن « متاعب الناحيـة الجنسية والامها " ، وهي عبارة قل أن تسمِعها من أحد أبناء حوض البحر الأبيض المتوسط الذين لفحتهم شمسه المشرقة ! . . وقد قال أحد شعرائهم في مطلع قصيدة له: « أن الحب هو العذاب المقيم! » . . ولمل هذا هو السبب الذي من اجله لا يحاط الحب في المانيا بالتقاليد المتوارثة ، بل بترك نهبا للفوضي والاضطراب . .

وتكاد المراة الإنجليزية تهائل نظيرتها الإلمانية ، إلا أن الإنطبزية اقل رقة ! نعم هي اكثر مهارة من الألمانية ، ولكن ببادىء الفضيلة والطهر ما تزال تسيطر علبها وتقمع حوافزها ، نهى حتى في وسط الربائها أو الرابها ترى أن لفظ « البطن » أو « الثدى » ينبغي أن لا يلفظ !

وليست المراة الأمريكية خيم ة بالحب كما يحسب الكثمون! مان المثل العليا التي تسيطر على شعبها تتبثل في الحركة ، والنجاح ، والتقدم فحسب ٠٠ وهذه المثل العليا الثلاثة إما أنها تتناقض في طبيعتها مع الرغبة في الحب ، وإما أنها لا تسمح بقيام الحب اصلا ! . . في حين برع الفرنسي مثالا في الحب لأنه يسير على هدى مثل عليا ثلاثة تختلف عن نظائرها الأمريكية ، هي: الهدوء ، والبساطة ، والإحساس المساءاة!

#### الأمريكان يجهلون الحب!

ولقد جعلت أرقب المحبين على شواطىء كاليفورنيا .. كانوا عراة تقريبا ، ولم يكن ينقصهم جمال المنظر ولا حسن المظهر ، ولكن احساسهم الجنسي اوشك أن يكون معدوما ! . . نقد استلقوا على الرمال وكل همهم أن تصهر الشمس احسادهم ، ودلكوا بشرتهم بالزيت ، وأخذوا بتلهون إما بتناول المثلجات « الأيس كريم » ، أو بقراءة مجلة ، أو بالاستهاع إلى « الراديو » وقد غلبهم النعاس ! . . ولو أن هؤلاء المحبين كانـوا فرنسيين ، لبحث كل اثنين منهم عن خليج ناء منعزل ٠٠ وربما اكلوا وشربوا أيضا ١ ولكنهم \_ على التحقيق \_ لا يقرأون ولا يستمعون إلى هذه الموسيقي الردئية ! . . نعم قد يعزفون إذا ما عادوا إلى البيت قطعة عاطفية على « البيانو » أو يسنمعون إلى « الحراموغون » ، ولكن الأمر كله بتوقف عندئذ على درجة إضاءة المكان ، ومدى سرية الاجتماع ، وعدال ملاءمة الطقس !

العبارة ذاتها خطابه لرجل لـم يتعسرف به أو بلقاه سوى مرة واحدة!

وكل مرد يذكر ولا شك النظرة أو القبلة التي بدا عندها الحب ١٠٠ اما الصداقة نقد توطدت على اثر مصافحة حارة ه بل قد لا يذكر احد الصديقين متى رفعت الكلفة تهاما بينه وبين صديقه ، ومتى نادى احدهما الآخر باسمه مجردا عن لقب السيد ، أو الاستاذ . • وهكذا الصداقة دائما ، لا يعرف لها امرؤ مصدرا ولا قرارا!

وبين الصداقة والحب فرق كبير . وأكثر ما يستبين هذا الفرق عند النساء ، فهن اقل إقبالا على الصداقة من الرجال! . . وذلك انهن يسكن إلى الحب ، ويركن إلى الحبيب ، اكثر مما يقعلن بازاء الصداقة والصديقة !... وكثيرون من الرجال الذين عرفوا الحب قد عقدوا إلى جانبه صداقات وطيدة وثيقة العرى ، ولكن ندرت من النساء من جمعت بين الحب والصداقة في آن معا ! . .

ولقد قال جوته: « كل امراة تعتزل - بدافع من طبيعتها -كل امراة اخرى ، اما الرجل نبحتاج إلى الرجل ، فاذا لم يجد رحلا آخر خلق لنفسه رجلا . . في حين أن المرأة يسعها أن تحيا حياتها دون أن تعتريها أقل رغبة في خلق أمراة أخرى تصادقها! » .

وفي وسعنا أن نعقد المقارنة بين صداقة منالية ورواج مثالى : فالصداقة وإن لم تقترن بالنشوة الحسية إلا أنها توسر في الواقع أعظم قسط من الراحة بمكن أن يتطلع الله الرجل ا

وليس أدل على جهل المراة الأمريكية بالحب ، من أنها هي وحدها الني تظهر في المجتمعات وقد اخفت عينيها وراء المنظار برغم أنها ما تزال شابة وجميلة ! ٠٠٠ فهي بهذا تشوء حمال مظهرها وتفوت على تفسها فرص الحب!

وثمة سبب آخر من اسباب جهل الأمريكي بفن الحب ، هو انه لا يعرف للموت معنى ١٠٠ ففي محصول أوروبا من الشعر ، الذي كتب باثنتي عشرة لغة مختلفة ، قد ارتبط الحب دائما بالموت ! . . ولما كان الأمريكي ينكر الموت ، ويكاد بخدع المت نفسه برسم لوحة له ، فانه لذلك لم يستطع أن يتعرف على الحب الذي هو توام الموت !

### ٨ — الصداقة ٠٠ والغيرة ٠٠ والحب!

وبينها نجد الحب يقوم - إلى حدد كبير - على نوازع الجسد ، ويتجدد دائما بين احضان الجسد ، نحد أن الصداقة نقوم على أساس نفساني بحت ، ولهسذا مان أعلى مراتب الصداقة اندر مثالا من الحب!

ولما كانت الصداقة هي العلاقة الوحيدة - بين رحل و آخر \_ التي لا تعرف لها بداية واضحة معينة ، ولا تستهدف نشيجة خاصة ولا غرضا بذاته ، فانه ليس أبعث على الارتياح من أن ينادي الرجل رجلا آخر لم يقض معه صوى بضع المسيات جميلة ، قائلا : « يا صديقي » . . والرجل الفرنسي لا يجيش في صدره شيء عندما ينادي شخصا آخر قائلا : « يا صديقي العزيز » ١٠٠ أما الرجل الاسباني فانه ببدا بهذه

كان اجلها قد يقصر في هذه الحالة ، أو قد يقطعها ارتباط المدهما بالحب أو بالزواج!

واجمل صداقة هى تلك التى تنشأ بين الأخ وكفته حين يلتقيان بعد أن يزدهر شبابهما ، فيتعرفان احدهما على الآخر من جديد ، وعلى نطاق تتيحه لهما خبرتهما بمسالك الحياة ودوريها ، ويسترجعان ذكرياتهما المشتركة ، ولكن حتى هدده الصداقة الجميلة السعيدة قد بشتت شملها وقوع لحدهما في الحب !

الحب هو عدو الصداقة اللدود ، إذ هو طاغية عنيد لا يريد لا كد ولا لشىء ان يعلو عليه ابدا ! ، وحتى الصداقة بين الآباء والابناء — التى يمكن ان تتم بشىء من الكياسة ، والتبصر ، وحسن الإدراك — غالبا ما يضع حدا لها وقوع الابناء في الحب ، حتى لو لم يعترض الآباء على ذلك ولم يؤاخذوا أبناءهم عليه ، وهذا هو منشا النزاع الذى لا ينتهى بين الحماة وزوجة الابن ، نحب الزوجة لزوجها لا يعنى تطعا حبها لام زوجها . وأقل دلالة تفطن منها الزوجة إلى ان الصداقة بين زوجها وأمه ما زالت قائمة ، تؤدى مها إلى الانفجار!

#### هل هناك (( صداقة )) بين رجل وامراة ؟

هل يمكن أن تقوم صداقة وطيدة بين غلى وغناة ، دون أن تنطور هذه الصداقة إلى حب ؟

اما إذا كانت صديقة الغنى في مثل سن لم ، أو كان صديق الفتاة في مثل سن أبيها ، فالإجابة عن هذا السوال يكن أن www.wiedumphesu. بغض النظر عن الرغبة في المتعة الحسية ، • فهي تزود الصديقين على السواء بالثقة في الحياة والاطبئنان إليها !

والصداقة تزدهر وتترعرع كلما بعدت المسافة ببن الصديقين ، فعندئذ يقضى الصديق حقا ساعة هنبئة سعيدة في قراءة رسسالة تلقاها بن صديقه ، فاذا حدث وحل الصديق ضيفا على صديقه ، نعما بساعة هنبئة تسبع نيها الروحان في توافق وانسجام ، وتحلقان في آفاق بهيجة المناظر جبيلة الصور ، ولأن الصداقة — على نقيض الحب — قد خلت من كل طابع جسدى ، فهى لذلك عميقة القرار بعيدة الغور ، وهى لذلك أيضا اكثر حرية وانطلاقا ، فاذا اختلى الصديقان بعد اعوام من الالفة والوداد ، وتذاكرا العهد الذي بدات فيه صداقتها ، تراهما بذكران عهودا متباعدة يحمل كل منهما ذكرى جميلة عزيزة عليهما ، وقد ينساها احدهما نسيانا أزمة بمينة مرت بصداقتهما ، وقد ينساها احدهما نسيانا !

فاذا حدث أن ثالثا احتل في قلب أحد الصديقين مكان صديقه ، فهنالك تقوم لواعج غيرة تشبه في اضطرامها تلك الغيرة المالوفة في الحب!

وإذا شبت الصداقة في عهد الطفولة ، مانها قد تنطوى على جملة اخطار ، لكنها تنطوى كذلك على جملة مفاجآت . . فاذا التقى صاحبا طبيعة متجانسة احدهما بالآخر ، في مستهل حياتهما ، فغالبا ما تصل صداقتهما إلى اعلى درجاتها . . وإن

إن المغض ينهو ويتطور كما يفعل الحب سواء بسواء . . وهو يتغذى في نفس الشخص من الأدلة التي احتبعت لديه على الأنانية أو العداوة التي يقابل بها من الشخص الذي يواجهه ٠٠ فاذا استطاع العداء بين شخص وآخر أن يتحول تدريجيا إلى بغضاء ، وإذا استطاعت امرأتان أن تبغض إحداهما الأخرى دون أن تكون الفيرة هي السبب الأول ا فمثل هذه الحالات لا تهت إلى الحب بصلة نسب ولسو عن طريق غير مباشر ، فأسباب مثل هذا البغض ودوافعه حلية واضحة ، وهي متعلقة بشئون الدنيا المادية المصوسة .

الما البغض الذي ينتمي إلى الحب ، بل يشب من كل الوجود ، وفي اسمى مظاهره أيضًا ، فهو البغض الذي بنشأ بلا سبب محسوس ، وينبت من النظرة الأولى ! . . فمثل هذا النفض ينشأ \_ كما هي الحال في الحب \_ بدائع جسمائي ا كما أن عناصره تستمد قوامها من الطبيعة الجسدية ٠٠ ومن ذا الذي لا يذكر أن الباب متح ذات مرة ، وولجه شخص من نفس جنسه ( ذكر أو أنثى ) فأشاع في نفسه ، في التو واللحظة ، نفورا شديدا ، يوشك أن يكون بغضاء متأصلة !؟

فهذا الإحساس المفاجيء الذي يبعثه فينا هذا الشخص دون سبب ظاهر ، مرده إلى الشخصية الجسدية أو السادية ( لا المعنوية ) التي تؤثر أول ما تؤثر على حواسنا ! وقلما نخطىء حواسنا ، وقلما نحتاج إلى أن نراجع أنفسنا في هذا التأثير الأولى الذي يبعثه نينا شيء ما أو شخص ما . . قان هذه اللحظة الأولى تقرر كثيرا من الأموان اللها اللها نحتاج إلى

تكون بالإيجاب . . ولا تعدو الصداقة عندئذ أن تكون ترفقا وإشفاقا ! . . اما أن تقوم الصداقة بين فتي وفتاة في سن متماثلة ، وفي وقت يحق للحب نيه أن ينضج ويكتمل وبنبو . فهذا ما لا يتأتى . ، رغم كل توسل إلى الدوامع النبيلة . وتمسك باهداب المثل العليا جميعها!

ذلك أن مثل هذه الصداقة تتطلب من التضمية ما يعلر على طاقة البشم! فالرجل والمراة ، في نفس اللحظة الني نتنزه نيها روحاهما وتسمو نفساهما ، بدوران أحدهما حول الآخر في محاولة « استطلاع » لخفايا ذلك الجنس الآخر !... انهما \_ رغم كل شيء \_ سيحسان أن التسليم المسدى ما زال ينقصهما ! . . وفي مثل هدده الحال قد يتيسر لامرأة جريئة مجربة أن تقيم الحد وتنصب الميزان بين الرغبات والشبهوات ، ولكن هذا شيء لا يمكن ضمانه قط ، وقد يؤدي إلى عكس المنشود من ورائه!

مالاقدام على مثل هذه الصداقة « الروحية » بين اثنين من جنسين مختلفين بملؤنا توجسا ونحن نشهده ، كما لو كنا نشاهد اثنين يرقصان على حبل مشدود في اعلى السيرك ! . . اننا نستبتع عندئذ بمراتبتهما والتطلع إليهما في تيقظ وانتباه ، ولكننا في الوقت نفسه يحدونا الخوف من أن يهوبا إلى القرار السحيق!

# ٩ - البغض ٠٠ وهل يتفرع من دوحة الحب ؟

ما هو البغض ؟ اهو فرع من الدوحة التي يتفرع منها الصب ؟

مركب النقض والعقد النفسية

او قد يلتقى رجل بامراة لا يعرفها فى الطربق العام .. المراة يخالف جسمها ذلك الجسام الذى يحلم به ، وتبعث ثيابها النفور فى نفسه ، وتسىء إليه عطورها وزينتها .. ومع ذلك كله فعندما يرمتها بنظارة حادة ، فإنها هو يتمنى فى الوقت نفسه أن يغزوها وينتصر عليها ، كى يتثتم لنفسا من منظرها الذى اساء إليه الإلها!

ومن هذا التداخل بين الحب والبغض ، في علاقة الرجل والمراة ، يتأتى التفسير المعقول لهذا النحول المناجى، في المقصص الغرامية - سواء في الواقع أو الخيل - الذي يحيل التصة إلى غاجعة أو ماساة !

وفى الصفحات التالية نواصل معا قراءة فصول هذا الكتاب المبتسع .

تغييرها . . تهاما كما يصعب محو ما يتعلمه الطفل في الصغر ، وما يشبهه المثل « بالنقش على الحجر » !

نها هو ذا شخص غريب يدخل بابنا ، ولا نعلم عنه شبنا ، بل لا نعلم حتى اسه ، وها نحن أولا نبغضه دون سبب ظاهر ! . ، والواقع أن لا شيء في الدنيا : لا الثقافة ، ولا حصافة الراى ، ولا اتجاه الميول بشتت شمل الرجال أو يلم شعثهم ، مثلما يفعل الإحساس المادى ! . . فان هذا الإحساس يعيز تمييزا حاسما بين الشخصية التي ترتضيها في أعماق نفسك ، والشخصية التي تعاديها في قرارة كيانك !

فاذا شاء المرء أن يتفاضى عن هذا الإحساس الأول ؛ غان البغضاء لا تتبدد عندئذ ، وإنها تستقر في الاعماق ، بل في اعمق مما تستقر العداوة الصريحة الظاهرة !

وفى وسعنا أن نجد أمثلة من هذه البغضاء المشهورة بين الشعوب والاجتساس المختلفة أيضا ، بل وبين أثنين من الفناتين يكنى أن ينظر أحدهما في عينى الآخر ، كي تتجلى البغضاء بينهما مريحة وأضحة !

وثمة ميدان واحد لا ترى فيه هــذه البغضاء المتاصلة ، ولا يمكن أن يحس فيه المرء بمثل هــذا الإحساس المفاجىء بالكراهية . . ذلك هو ميدان الملاقة بين أثنين من جنسين مختلفين ! فالرجل الذى يدخل على امراة لأول وهلة فتحس تجاهه بالبغض ، إنها يجتذبها إليــه في الحقيقة عنصر خاف فيه ، تحاول هي جهدها أن تكبح جماح التفكير فيه !





# عندما يغرج الحب عن طبيعته

يخرج الحب عن طبيعته في ثلاث حالات : في التباعد ( أو الحب الخيالي ) ، وفي الغيرة ، وفي المفالة أو التمالك على الحب !

### الحب الخيالي:

واسعد الناس هم المتباعدون ( أو المحبون الخياليون ا فالشاعر « جيته » كان متباعدا عن الحب ، مدبرا عن ميدانه ، ولهذا احتفظ بعد سن الأربعين بشباب قلبه ، وتطلعت نفسه إلى الحب ، فتعلق وهو في تلك السن بامراة شخفته حبا فتزوجها . وعاش هذا الرجل بعد زواجه نشطا ، قادرا ، منتجا ، بحيث يمكن الجزم بأنه لو لم يتزوج لما عاش كها عاش ، ولما أنتج ، وغم أنه ظل متباعدا في شبابه ، ورغم أنه هجر وتباعد أيضا في أواخر عمره !

وكذلك كان بيتهوفن ، من شبهته التباعد ، ، غبو لم يمارس الحب الجسدى إلا لأنه كان يحب حبا بطريق المسادفة ، وفي صورته الخشنة الفطرية ، ومن ثم تسامت عواطفه إلى اعلى ذرى النشوة الروحية حين خلد حبه بانغام الموسيقى ، ولقد كان يعرف هذه الحقيقة ويعتز بها ، إلا في ساعات ضعفه التي كان غيها يحسد الشسبان الذين يستأثرون دونه بالفتيات الحسان ، او يسلبونه إياهن !

على أن العواطف التي يبذلها الماعدون لا حلى - سواء من حيث الكم أو الكيف - عن العواطن الذي يبذلها الما البسال

# فتاة اليوم ٠٠ بين المال والشباب!

يلقن بغض الآباء اودلاهم وبناتهم - وخاصة في بعض البلاد الشرقية - أن الحب جريمة ((عظمى )) ، وخطيئة لا تفتفر ، حتى إذا ما كبروا ، ورآن لاكمامهم الفضة أن تتفتح ، لم يجدوا في هنايا صدورهم إلا قاوبا خاوية ، تنبض ، ، بالقراغ !

ولقد اختلفت آراء الكتاب والمفكرين في (( الحب )) • • أهو طريق مفروش بالزهور ، يؤدى إلى جنة السعادة • • أم هو منحدر شديد الوعورة ، يحف به الشوك ، وينتهى إلى جحيم الشقاء والتعاسة ؟!

على أن الكاتب الألماني الأشهر (( أميل لودفيج )) وقد عالج هذا الموضوع من زاوية واقعية خاصة • وقد قرأت حتى الآن فصلين من كتابه الذي الخصصة لك : (( دنيا الحب • والسعادة )) • • وها هو ذا يعود إليك اليوم ليحدثك من فصل جديد من الحب بين الأمس واليوم ، وعن زواج الحب وزواج المصلحة ، وفي مدى تفضيل فتاة اليوم للمال على الشباب!

• فتعال نجول معا في • • (( دنيما الحب • • والسعادة )) !

ما يلهمه في تلك الساعة أن يسكن إلى نفسه ليستطلعها سبب هذه الماصفة الهوجاء التي أثارتها الفيرة ! . . ولو أتصف المحب لسال نفسه : الم يتجاهل منذ زمن طويل رغبات المراة وأمانيها ؟ الم يدعها تفلت من بين يديه بحماقته وأنانيته . وتستحيب للحب الرائع الذي يحيطها به شخص غيره ؟٠٠٠ انه الآن يلقى بالذنب كله على عاتق المراة ، وهو يسعى في الوقت نفسه للتصغير من شأن المنافس الغريم من شأن مظهره ، وثيامه ، وسلوكه ، ومواهبه ! . . وهو إذ يرى نفسه قد حرم من حب كان بعني في نظره اكثر مما بتصور ويدرك ، لا يخطر له قط أن ينقص من تقديره لنفسه ، وينزل عن جزء من كبريائه ، لكى يتسنى له أن يرى أنه هو وحدد المسئول عن القاء هذه الفتاة بين احضان رجل آخر!

اما المراة عتماني من الغيرة اشد واتسى مما يعاني الرجل ، غهى في اوقات خلوتها وشرودها تحاول أن تتصور تلك المراة الأخرى التي اجتذبت رجلها ، وتظل تفكر في ذلك الشيء الخفى الذي اجتذب الرجل إلى غريبتها والذي لو توفر لها لعاد الرجل البها من جديد . . ثم تتذكر التضحيات التي قدمتها للرجل خلال مدة عشرتهما ، وتكاد تنفجر من الغيظ لتذكرها أن نتاة أخرى - لانها تمتاز بشرة مختلفة عن شرتها ، أو شعر بختلف عن شعرها ، أو قوام يختلف عن قوامها \_ قد احتذبت رجلها وانسته كل تلك الذكريات التي كانت كفيلة مأن تربط سنهما إلى الأبد !

ولأن المراة بوجه عام معتادة على المنضاء ، ولانما لا تملك ان تستخدم السلاح في الانتقام 4 فانسا المهر المراسية خدم الحيلة واللقاء . . فالحب الذي عاش هياته يتبع ظل امراة تأباها عليه الظروف ، إنها يعيش معها في أحلامه وخيالاته ، آمنا شر غدر الأيام . . بل إن الأوهام التي يدثره بها خياله ، تحبيه من خبية الأمل التي تصدمه بها دنيا الواقع في غير رحمة !... وما أكثر المذكرات الخاصة وقصص الحب التي تحدثنا عن عشاق بعيشون حياتهم في عزلة ، فيبذلون من الرقة والحنان وهم يقبلون يد امراة في لحظة خاطفة ، أو وهم يقضون ساعات كاملة في انتظار أن تكتحل اعينهم برؤية ظلها يخطر امامهم من بعيد . . يبذلون في ذلك من الرقة اضعاف ما يدذل م من العشاق « الواقعين » في وصالهم الطويل السعيد ؛

وقد عبر «حيته» عما بحسه المحب الخيالي، بهذه العبارة ؛ « أن الحب الذي اراه يوجه إلى رجل آخر ، يبدو لي أجمل وأقوى سحرا من الحب الذي قد يوجه إلى أنا . . فعندئذ استطيع أن المس سلطان القلب العاشق ، بل المس القوة والحرارة اللتين ينبض بهما قلب المحب ، دون أن يفسد حبى لذاتي حمال هذا المشهد! » .

#### الفيرة:

وقد تقترن الغيرة بالحب الخيالي ، أو تكمن بين طياته ، فليس ادري بالغم ة ولا أشقى بها من الذي ذاق متعة أن بكون محبوبا ! . . ونار الغيرة الصفراء ذات اللهب الأحمر تشيع في النفس عواطف شتى: الرغبة ، والمسد ، والكبرياء ، والانتقام ٠٠ وهذه العواطف حبيما تتكاتف لتأكل قلب الحب وتنهشه! وندر من الناس من وهب من الحكمة والقلسفة

مغامراته الخاصة ومغامرات اصدقائه ، فهو ببدو عصريا جدا في مطالبته بحرية الفتاة والمراة ، ولكن فهمه لطبيعة الحب والعواطف المتصلة به كما حدثنا عنها ، يؤكد تأكيدا قاطعا أنه كان متأثرا إلى حد بعيد بالتقاليد الاجتماعية السائدة في زمانه ، فما الذي تغير ما بين عام ١٨٤٠ وعام ١٩٤٠ من الاحس الاجتماعية التي يقوم عليها الحب ؟

اولا: النظام الاجتماعي ٠٠ فهذا المجتمع - الذي كال يحبا وفقا لاهواء عشرات من المركيزات واللوردات الذين يعتقدون انهم حكام الدنيا ! - كان من قسوة التساثير بحيث أن قصر بكنجهام كان يعزل السفير إذا تزوج من مطلقة ! ٠٠ بل أن تأثير هذا المجتمع تجلى منذ أعوام قليلة ماضية عندما نزع التاج من على رأس أدوارد الثامن الذي آثر الحب والزواج من مطلقة عادية من أفراد الشعب ( مسز سمبسون ) على تاج الإمبراطورية البريطانية ، فاستحق أن يلقب بأعظم ا جنتلمان ) في العالم !

وبينها نرى « ستندال » يقرن معظم أمثلته التى أوردها بأسماء لماعة من ذوى الحسب والنسب واللقب ا لأن أخلاق هؤلاء — أو بالأحرى انعدام أخلاقهم — كانت لها كل القوة الرمزية في ذلك الوقت ، من حيث التأثير على المجتمع ، نجد من يقابل هؤلاء عندنا اليوم ، وهم كواكب السعنما ونجومها ، وابناء الملوك غير المتوجين !

#### السيارة غيرت تقاليد الحب ؟

وهناك غارق آخر بين مجتمعا والمشع لقديم ، هو أن الصناعة والعلم قد أشاعا الحركة شيعشي المسيد النادي ، والمكيدة للنيل من غريمتها ، والكيد لها ، وفضح امره!! ولكنها إذ تفعل ذلك غانها تتجه الاتجاه الخطا ، وقد صور شكسبير في براعة كبيرة غيرة النساء وحقدهن ، في وصفه لحالة كليوبترا حين علمت بزواج انطونيو فيروما!

### النهالك على الحب:

اما التهالك على الحب فهو ايضا يطفى؛ من بريقه ، ويقضى – إلى حد كبير – على مقدرة الاستمتاع به ، ولعل دون جوان هو المثل المتيد على صدق ما تقول !

على أن أمثال دون جوان نادرون فى زمننا هذا ، لانه بنبغى أن يتوفر لهم الثراء الفاحش ، والفراغ الطويل - - فى حبن ان الأزمة المالية العلية التى عقبت الحرب ، والفلاء الفاحش ، لا يساعدان احدا فى هذه الأيام على أن يتمثل بدون جوان !

اما « دون جوان » الأنثى ، واقصد المراة التى لا غرض لما غير التلاعب بقلوب الرجال ، كما كان دون جوان يقلاعب بقلوب الغوانى ، فلعلها كانت على مر الزمن أقل وجودا من « دون جوان » الرجل ! فسر سحر المراة دائما أنها لا نسعى وراء محبها ، وإنما تدعو الرجل في صمت وسحكون إلى ان يسعى وراءها ، ويحد في أثرها !

#### الحب بين أمس واليوم!

وإذا كان علينا ان ندرك ، حق الإدراك ، التغير الحديث الذي طرا على الحب ، فلسنا نحتاج إلى اكثر من ان نقارن بين مشاكلنا وتلك المشاكل التي عرض لها « ستندال » في كتابه الرائع المثير « في الحب » ، الذي روى فيه الكثير من

واصبح من الميسور حتى لأبناء الطبقة المتوسطة ان يتنقلوا من مسكن إلى مسكن ، ولا يستقرون على حال ! . . كما ان السيارة حررت المرأة ، أو بتعبير ادق منحتها مزيدا من الحرية ، ففى طفولتنا كان الخطيب يعاشر خطيبته ثلاث سنوات دون أن يجرؤ أو يجد الفرصة لانتزاع تبلة منها ! . . وفى أوائل القرن العشرين كان من المحال أن يصطحب خطيب خطيبته إلى دار السينما أو الملاهى . . أما البوم مالفناة يسعها أن ترتحل وحدها إلى أى مكان تشاء ، ومع رجل ليس بخطيبها ، وأن نقود السيارة بنفسها ، وأن تقبل أى رجل بشاء ! . . كما صار فى وسع الرجل اليوم أن يخاطب خطيبته بالتليفون عبر المحيط . وفى وسع المرأة أن نصل إلى مكان رجلها فى أسرع وقت ممكن ، بالطائرة ، وبالاختصار ، نه يعد المال أو المجاه اليوم ضروريا للحب ! (١)

وعامل آخر كان يؤثر على نمو الحب في الماضي ، ذلك هو الادب أو القصص ، التي كان يختار لها ابطال من دوي الأخلاق الرغيعة المثالية ، حتى أن المحبين كانوا ينمون نزعتهم العاطنية ويرتونها عن طريق هذا الأدب الرغيع ، لكن هذا العامل قد انعدم اليوم ، فلم يعد المتلب يستقبل نفحاته او يتلقى ارشاداته سن كتب ! . . وقصص اليوم ، او ادب اليوم ، قد يدمع الفتيان والفتيات إلى ان يتجسسوا

ويتآمروا (١) ، ويصبحوا من الأخصائيين في حرفة من الحرف ، ولكنه لا يلقنهم شيئا عن الحب !

على أن هذا العامل ليس بذى اهبية قصوى ، فالحب يعلم نفسه بوسائل اخرى : ففى الماضى كانت سترة الجندى المزركشة اللهاعة تجتنب اعينالفتيات وقلوبهن ، • أما اليوم ، حيث صار الجنود الذين يرتدون ستراتهم الرسمية يعدون بالملايين ، فلم يعد لأحدهم تأثير على قلب المرأة أو الفتاة ، اللهم إلا أن يكون قائد غواصة ، اتى من ضروب البطولة والجرأة والشجاعة ما أثار خيال المرأة !

### هل تفضل نساء اليوم المال على الشباب ؟

وقد كان الفتوة والحيوية دائها اثرهما الكبير في نفس المراة ، ومن ثم كان اعتداد الرجل برجولته ، واعتزازه بها ، . لكن المراة اليوم اصبحت تتجاوز عن التجاعيد التي تلوح في وجه الشيخ إذا كان يعلو في المركز أو المنصب أو الجاه ، أو إذا المتاز على الشباب بالظرف وخفة الروح !

وفى المساضى كان الرجسال يقتتلون ليحظسوا بإعجساب المراة! . . لها اليوم غان الرجل الذى يفوز بجائزة الزحلفه على الجليد ، أو سباق المسيارات ، لا يفوز من المراة ببعض الاهتمام الذى يحظى به منهسا العالم الفائز بجائزة نوبل ! . . بل المراة المسحوم أصبحت من بين العوامل التي على الرجل ال

<sup>(</sup>١) وهنا أيضا ينبغى ملاحظة اختالف التقاليد بين الد المؤلف وبين بلادنا العربية .

<sup>(</sup>۱) ومرة اخرى ، يغلب على المؤلف هنا الجو « الإقلبمي » الذي ساد المائيا أو أمريكا نتيجة الحروب العالمة ، وتقدم الصناعة ، وازدياد النزعة الماهية ،

#### هل الزواج يقتل الحب ؟

ومنذ خمسين عاما ، كان الحب بيدا سيليا من جانب المرأة ، أو في شيء كثير من المدر والتردد ، حتى أنها كانت عن غير قصد منها تدع عشيقها ينتظر طويلا ٠٠ أما اليوم غين رقصة واحدة من رقصات « التانجو » كأفية جدا للمراة كي تقول للرجل ، أو للرجل كي يقول للمرأة ، كل ما يريد . . أو تأهب هي لتبنحه كل ما يريد ! . . فلقد انقضي زمن السهاد ، وعهد احلام البقظة ، ووقت التساؤل ، والتوقع ، والشك . . إذ اصبح كل شيء يمكن نياسه اليوم بأسرع ما يمكن . . ونتيجة لهذا كله لم يعد قصب السبق يغرى بدول الجهد ، بل لم تعد له تيمة اطلاقا! . . والواقع أن المدنية عملت كل ما يمكن عبله لتجريد الحب من ملاذه ومثيراته ومباهمه!

وليس معنى الزواج القضاء على الحب ، رأن كان من الصعوبة بمكان تجنب هذا المسي ! . . وهي مشكلة لايبدو أن لها حلا معلوما ، مشكلة تحويل نار متاججة إلى نور هادى، مضىء ! . . او بعبارة اخرى أن المشكلة تتلخص في معرفة الجواب عن هـده الأسئلة المحرة : كيف بتسنى للانفعال الارل لايام ما قبل الزواج إن يبقى ويتجدد على مر سنى العمر ؟ . . وكيف يتسنى لتلك الحالة النفسية البهيجة التي الإزمتنا خلال نزهة لطيفة في حديقة غناء ، في نجر بوم من المام شهر ابريل ، تحتفظ ببهجتها ورونقها عبر أيام الصيف القائظ إلى نهاية الشتاء القارس المجدب ؟ . . البس هذا امتحانا عسيرا لمقدرتنا على الاحتمال والصود القلباء الجو وتذبذب مقياس « البارومتر » القلبي عاما بمسطاع الشاماسس

ينفوق عليها ، لأنها - لأول مرة في التاريخ - اصبحت تنافسه في عمله وفي مجال اكتساب رزقه!

وثمة غارق آخر بين أمس واليوم : فحق الوالدين في تقرير مصير ابنتهما ، وتهديدات الكنيسة ، والخوف من العار ، كل هذه العوامل كانت تضع المراة في مصاف « الحريم » الذي اشتهر عن الشرق ٠٠ ومن ثم كان عقوق الآماء ، والفضيحة ، هما محور القصص الغرامية فيما مضى ١٠٠ أما اليوم ، فالانتحار بسبب الحب قد يروقنا إذا شاهدناه على « الشاشمة » ، عندما برتدى الممثلون ثباب ابناء العصور الماضية . . واما الفضيحة ، وعقوق الأبناء ، فيوشكان أن يصبحا « غير ذوى موضوع » ، لأن كل فتاة أصبحت حرة من القيود « المادية » و « القضبان » التي تحول ببئها وبين الفرار مع الرجل الذي تختاره . . ولائه لم يعد مالوما أن يقف الوالدان في طريقها ، إلا بالقدر الذي يبذلان لها فيه النصيحة . .

أما حديث الرجل للنساء مُبِمًا مضى عن الأشباء التي كانت بعيدة عن متناول بصرهن وسمعهن ، كالفروسية ، والحملات الانتخابية ، وغيرها . ، غلم يعد يثير اهتمام المراة ! . . وبدلا من انشىغال الفتيات فيما مضى بالعزف على البيانو او رسم اللوحات 6 اصبحت الفتاة تستلقى اليوم في عرض الطريق تحت سيارتها لتربط جزءا من أحزائها الدقيقة ! . . والمراة التي كانت تبدأ يومها باحتساء فنجان من الشبكولاتة الساخنة وهي متدثرة في قراشها ، أصبحت تبدأ يومها الآن بهزاولة الرياضة في ثياب الاستحمام 6 ثم تأخذ حماما باردا!

مرتبة أعلى وأسمى من مراحل الإنسانية ، حتى لو تضبن ذلك خطرا كسر ١ ؟!

إن الاختيار بين الأمرين موكول إليهما وحدهما ، مفى الزواج، عندما يصبح الاتصال الجنسي مجرد «عادة» ، كتناول الغداء . او كعطلة لآخر الاسبوع، يسع حياة الزوجين أن تسير في هدوء وطمانينة أكثر مها لو كان اتصالهما مشفوعا طيلة الوقت بانراكهما انهما ينتميان إلى جنسين مختلفين ٠٠ فالشيء الأوحد الجديد في الزواج هو أن يصبح في مقدور الزوجين أن يفضى احدهما بسره للآخر . . لقد احسا مائة مرة قبل الزواج انهما ينتبيان احدهما للآخر ، لكن هذا الإحساس لم يكن يخرج عن كونه إحساسا ، وكثيرا ما كان يشاطرها إياه بعض الأصدقاء المفضلين ! . . اما بعد الزواج ، ملمجرد أنها أصبحت تحمل اسمه ، تتغير الحال مجأة : يقصدان مندقا ، ميدخلان معا غرفة واحدة ، ويزيح كل منهما الستار للآخر عن اسراره . . فاذا قدمهما صديق إلى آخرين 4 قدمهما معا ٠٠ وتأتي أوقات تشير فيها المرأة إلى الرجل وتقول لمن حولها: « زوجي " ! . . ويدخلان المجتمع على انهما ( غلان وعقبلته ) ، ويظهران معا امام ألناس وكأنما يقولان دون خشية أنهما يصان أحدهما الآخر وينتبيان أحدهما للآخر ٠٠ وهـ ذه الحراة المتناهبة في جميع تلك التصرفات ، لا تخفف من وطاتها غير السعادة . . فالسعادة وحدها هي التي تجعل حديث الزوجين عن الطعل الذي يتوقعانه ، محتملا مطاقا ! ٠٠٠ بل انهما ليتحدثان عنه في حراة وبباهاة ، وكاته لم يعد سرهما وحدهما ، بل سر الناس 7 100 00 ! ----

نعم ، كيف يتأتى لزوجين آدميين يختلفان نشأة وطبقة ، وقد تربيا في ظل عقائد وتقاليد وتعاليم مختلفة ، وبالاختصار لم يجمعهما إلا انهما من جنسين مختلفين : ذكر وانثى . . كيف يتأثى لهذين الزوجين الآن أن يصمدا احدهما إلى جانب الآخر في وجه المخاطر والأقدار طيلة حياتهما ؟!. . إن الزواج لأشبه بالمسرح: كلاهما يتطلب النظام والدقة من حيث المواعيد ، والواجبات ، والحقيق ، والمنوعات . ، ولهذا يشب الخلاف، دائما بين المخرج والمثل ، او بين الزوج والزوجة!

### زواج الحب ١٠٠ ام زواج المصلحة ؟

وهنا قد يقول قائل : « أو ليس من الأفضل إذن ، أن يخضع الحرء في زواجه لأحكام العقل ، ويقدر الظروف والملامسات حق تقديرها 6 فينحى عامل العاطفة الجنسية جانبا وينتصح بنصح المنطق ؟! . . اليس تقدير العريس \_ او العروس \_ لثروة الآخر ، ودخله ، وصفاته ، ومميزاته ، وميوله ، واهوائه ، اساسا سليما يقول عليه الزواج ؟ الم تسمع بزيجات قامت على أساس العقل والإدراك السليم فنجحت ووفقت ؟! . . اليس من الأنسب ، في هذه الحياة ، أن يفرض العقل سيطرته على معظم ساعات يومنا بدلا من أن يفرض الحب سيطرته

إن هذه المناقشة التي تكاد تبدو متبولة معقولة ، يكفى التغضيل الشخصي وحده لتقويضها !. . فهدور البحث هو : هل بريد الزوجان أن يستخدما قوتهما في إقامة صرح حياة منظمة دقيقة كالساعة ، أم هل يريدان أن يرتفعا حياتهما إلى شخصيتها لهذا الرجل الذي لا يدانيها في شيء مما وصلت إليه في الحياة ، فتعول على الانتقام لعلمها ودوقها ومركزها من هذا الرجل الذي أحبته في وقبت ما أ . . وهنا تأخذ الرجل المزة بنفسه فيحاول أن يفرض سلطانه على المراة ، ليشعرها بأنها رغم كل ما وصلت إليه ، فأنها هي امراة !

مثل هذا النزاع لا سبيل إلى علاجه إلا باللياتة من جانب الطرفين . . فاللياتة تشبع جـوا خاصصا من النظرف ، والصراحة ، والتساهل ، يحول دون انفجار الزوجين احدهما في وجه الآخر إذا ما وضع احدهما حذاءه في غير عناية ، أو جنب ستارة النافذة بطريقة شاذة ، أو ما إلى ذلك . . ثم هي فوق كل شيء تحول دون انفجار الزوجين بسبب اختلافهما من الوجهة الجنسية ، الاختلاف الذي تتحطم عليه في الاغلب معظم الزيجات ، ويقضى قضاء مبرما على الحب ، وإن تسترت حقيقة الحال تحت اسباب واهية أخرى !

### من المسئول عن الخلافات الزوجية : الرجل أم المرأة ؟

وفي اعتقادي أن النزاع والخلاف ببن الزوجين مرجعه إلى الرجل!.. صحيح أن المرأة قد تكون مسئولة إلى حد ما ، ولكنها لا تكون أبدا المسئولة الوحيدة عن قيام الخالف. فالرجل يملك أن يحطم وحده صرح الزوجية بشتى الطارق والاسباب: قد تكون الطريقة التي يقص بها على زوجنه دعابة جنسية بقصد إثارتها ، كانية لان طقي في روغ الزوجة أنه شخص فاسد الخلق لا يؤون جانبه من المدينة في حياة

#### ( اللياقة )) ، اكسير السعادة الزوجية!

وليس هنياك إلا كلمة واحدة يستها لوطبقت ان تحفظ التوازن بين هذين الطرفان الاقصيين : بين سماعات خليه الزوجين احدهما للآخر يتطارهان الفرام ، وبين ساعات ظهورهما أمام الغرباء معا على تلك الصورة التي تكاد تكون مجردة من العقل ، وهذه الكلمة هي « اللياقة » ، اي مجموعة فضائل الصبر ، والاحتمال ، والذوق ، وحسن التقدير!

فالزواج يشبه إحدى روايات شكسير التي يتعاقب فيها الشعر والنثر احدهما بعد لآخر . . وحفظ التوازن واستمرار النغم الواحد خلال الرواية كلها يتوقف على مقدرة الكاتب وفنه ٠٠ كذلك التوازن في الزواج يمكن إيجاده أو أن كلا من الزوجين انكر ذاته ، وبمعنى آخـر لو أن نوع الصب الذي بينهما توحد واصبح متجانسا لا يختلف في شيء . . فاذا ارادا ان يكونا نفسين في جسد . أو قلبين ينبضان على وتيرة واحدة - كما طالما زعما قبل أن يتم زواجهما - ماللياقة هنا كملة برعاية اتحادهما وصون حبهما ٠٠ واللياقة وسلمة ناهمة للاحتفاظ بالحب في صورته المادية ايضا \_ لا الروحا\_ة فحسب \_ فالثقة بالنفس ، أو قل الأنانية ، لا تفتا تبدى نفسها في الحياة الزوجية ، فتحعل كلا منهها بحاول أن بتناول بالنقد اعمال الآخر ٠٠ ورب امراة مثقفة او ذات مهنة رفيعة قد تزوجت بمن هو دونها مركزا وثقافة ، فيغلبها اعتزازها بنفسها أحيانا ويأخذ الندم على انها ازاحت الستار عن ويجد لها قواما تشتهي عينه التطلع إليه ! . . أو أنه ليس بمعصوم عن أن يقع بين برائن إحدى اللواتي يحدن إزالة التجاعيد من جباه الرجل ٠٠ فأمثال أولئك النسوة بصعب أن يتفادا هن الرحل إذا كانت زوجته من الطراز الساكن ، البليد ، السلبي الاتحاه!

ومن ناحية اخرى نجد أن المرأة التي تتحدث إلى الرجل في شئون عمله وشئون المجتمع عامة ، يتلمس فيها عهما وادركا ، ويتبادل معها مناقشة مهذبة مستثيرة ، فتحتفظ بجاذبيتها للرجل . . ومثل هذه المراة يسعها أن تتنقل كيف شاءت من المجال الروحي إلى المجال الغريزي ، فلا يملك الرجل إلا أن يظل اسير سحرها ! ٠٠٠ فهذه المرأة التي ناقشته قبل أن ينام عن الوزير الجديد ، أو عن التقدم الحديث في صناعة النسيج، لا شك تصبح جاذبيتها الجنسية للرجل أتوى من جاذبية تلك المراة التي ظلت طول النهار مستلقية على أريكة تتصفح مجلة في السينما أو في الأزياء!

ويبدو أن المال والسلطان والجاه ، على ما هي عليه من إغراء وإغواء ، لا تفيد الفرام ولا الخيال ولا الرومانتيكية شيئا . . فاذا لم يكن الزواج قد تم بوحى من الاختيار الشخصي وحده ، وبعيدا عن إغراء هذه العوامل ، غان الزوج لا يأمن قط جانب زوجته التي اشتراها بماله !

وفي الفصل التالي ، نواصل معا سياحتنا في . . « دنيسا الصب . . والسعادة ! » . | 100 00 V

الزوجين بين الشئون الداخلية والشئون العامة لا يعدو سمك شعرة ، وكثيرا ما تثم ضحكة واحدة من الرحل شكوك المراه وتجعلها تصبم على فصم عرى المحبة بينهما ! . . وما دامت الطبيعة قد منحت الرجل حق البدء بالتقرب من المراة ، فعليه كذلك أن يكون البادىء بمواجهة الصعوبات التي تنجم عن الزواج ، وبتذليلها . .

وفضلا عن هذا كله فهناك عاملان في كل زواج لا بهتان بصلة إلى الحب ولا ينشأن عنه ، ومع ذلك غلبما خطرهما وشانهما . . هذان هما المال والبنون .

ولما كان الغالب أن أحد الزوجين يكتسب مقدارا من المال اكثر من الآخر ، قان نوعا من التعالى الخلقي يطرا عليه !... ويقول البعض إن خير عـ لاج لهـ ذه الحالة هو ان يشتغل الزوجان 6 وأن يتكفلا معا بالانفاق على بيتهما / لكي ينعدم -التكبر أو التعالى من جانب أحدهما . . لكن هذا ليس حسلا مقبولا ، إذ أنه كفيل بأن يفقد المرأة الإحساس بأن هناك من يقوم عليها ، كما أنه يسلب الرجل الإحساس بأنه قوام على 16 . .

وإذا كان عمل الزوج يقتضيه البقاء بعيدا عن بيتـــه من الناسعة صباحا إلى السادسة مساء ، وإذا كانت زوجته لا تعلم عن عمله شيئا اللهم إلا قيمة المرتب ، الذي يقبضه ، مهناك خطر \_ خفى عن أعين الزوجين \_ يكبن في مثل هذا الزواج ! . . غليس الزوج بمعصوم - في مثل هذه الحال -عن أن بلحظ وجود نتاة في المصنع الذي يشتغل به مشلا ،



## ٢ - دنيا السعادة

« فى سمعى لا يكل ، يبحث كل شيء عها يكهله . . فالإحساس والنظر ، يدفعاننا نحو عالم لا حد له . . ولو ظلت الحال هكذا ، ومضينا إلى الأمام دائبين ، فليشهد الله : سنخلق بايدينا المعالمين ! » .

#### (ا حيته ۱)

لعل من المؤسف حقا أن فن السعادة في يد الفيلسوف وحده! فهذا الفيلسوف المتأمل في الكون ، وذلك الشاعر ذو الخيال الخصيب ، يعلمان عن هذا الفن اكثر مما يعلم سائر الناس ، ولعل من المؤسف أيضا أن هذا الفن لا يمكن تعلمه ولا تلقى أصلوله وقواعده حتى على أيلدى الفلاسية والشيعراء! ومع أن الناس ، في الأغلب ، يطبعون في أن يكونوا عقلاء ، بل سعداء ، إلا أنهم ينساقون حينا بعد حين وراء المفكر إلى ميدان التفكير والتعقل ، ظنا منهم أن ذلك هو السبيل المفضى إلى السلادة ، والواقع أنه متى دار الحديث حول السعادة ، والواقع أنه متى دار الحديث حول السعادة ، عجز هذا الماقل المفكر ذو الجبهة العريضة عن أن يدلى بدلوه فيه!

لما الفيلسوف فقد انشأ انفسه عزلة ، سواء كانت سعيدة أو كثيبة ، إلا أنها على اية حال قد المتها ظروف حياته ، ثم خرج من تلك العزلة آخر الأمر بعبدا أو نظرية اراد للناس ان يُؤمنوا بها ، وهذا هو كل ما يسع الفيلسوف أن يقدمه اطلاب السعادة ، حتى « أبيقور » الذي غاص بنكرة إلى أغوار السعادة ، لم يستطع بعد ذلك المنات بنفلية المتوا

# ٠٠ ذلك السر المفلق: السعادة!

لهث المفكرون والفلاسفة ، منذ اقدم العصور ، في البحث عن مفتاح ذلك الصندوق السحرى ، الذي يضم . • « (السعادة) ! • • إلا أنهم جميعا تعتروا في الطريق وتخبطوا في محاولاتهم ، وتفرقوا كل في سبيل : ذهب البعض إلى أن السعادة في الحب • • وقال آخرون إنها في جمع المال • • وراح قريق ثالث يؤكد أن السعادة في الحقة إنها تستجد من سعادة الآخرين ! • • على انهم لم يلتقوا قط على رأى واحد !

وقد راى المفكر الألماني الكبير « اميل لودفيج » ان يدلى بداوه في الموضوع ، فراح يحلل عناصر ذلك « السر » الذهبي ، عله يوفق إلى اكتشاف جديد ، ينير الطريق أمام الباحثين الآخرين ، ، فهل تراه قد أقلح في اختيار السبيل ، ام وضع فيها حجرا جديدا يحكم سدها ؟!

تعال معا نرتاد الطريق الذى شهة ، في دنيا السعادة ، بعد أن قطعنا أشواطا كبيرة في ، دنيا الحب في الأعداد الماضية من ((كتابي)) سلتعرف على ضوء بشاعرنا واحاسيسنا : هل هو اصاب ، ، أم اخطاه التوفيق ؟!

إنسان على السواء . . فالذي يعثر في نفسه على العناصر الداخلية او الروحية للسعادة ، ثم يسعه ان يجد في الحياة العناصر الخارجية أو المادية المكهلة لها ، وبلائم بين هذه العناصر بعضها وبعض ، يكون اسعد الناس!

ومن الواضح الجلى انه متى اجتمع اناس من طبائع مختلفة أو مشارب متباينة ، في صعيد واحد ، مان الحسد يدب في القلوب . . فرجل الأعمال الذي قام برحلة طويلة شماقة ، عقد فيها الصفقات وابرم العقود ، ثم صادف عند عودته وهو يقود سيارته ، وإلى جانبه حبيبته - منز لا ريفيا جميلا هادئًا ، وشاهد نيه امرأة رينية تسوى اعشاب الحديقة وتقلم شحير اتها، كما شاهد من حولها طفلين أو ثلاثة بمرحون في بشر وسرور ، تتوق نفسه وتفليه على أمره الرغية في ان يطلق حياة العمل المتواصل الشاق ويقضى الحياة على غرار هذه الأسرة الريفية في هدوء واستقرار ، لعله يجد السعادة هناك ٠٠٠ وعندما تنزلق يده عن عجلة القيادة ، وتلمس يد حبيبته ، وقد يحلم الاثنان معا بتغيير مجرى حياتهما وابدالها بمثل تلك الحياة التي يحياها سكان ذلك البيت الريفي الهاديء ٠٠ ولو أن الريغي صاحب البيت الهاديء رآهما في تلك اللحظة وهما يطويان بسيارتهما أرض القرية ، لاستند بجسده المضنى على سور بيته الريفي يستريح من عناء عمله في الحقل ، ولقال في نفسه : « انظر إلى هذين اللذين ينهبان الأرض في تلك السيارة الأنبقة ، لا بخالمها الم ولا يكدرهما شيء ٠٠ ما كان اخلتني أن اكون مالم المرابع الماليا كان المالية كان المالية الكان والاعتدال ، كسبيل امثل إلى السعادة ، واما سقراط ، الذى نادى بمثل هذه الآراء ايضا ولكنه تناولها من ناحية الفضيلة ، فقد كان من البراعة بحيث صرح ان الفضيلة نفسها هى الطريق الأوحد لتحقيق السعادة الإنسانية ، غير ان كل هذه المذاهب الفلسفية المختلفة لا تزيد في الحقيقة عن ان تكون بمثابة نصائح اب يريد ان يجنب ابناءه التجارب المؤلمة ، فينصحهم بان يتجنبوا لعبة الانزلاق مثلا!

والآن وقد اتفقنا على أن السعادة لا تلقن أو تعلم ، فلعل مناقشة موضوعها يتكفل بتخفيف عبء هذه الشكلة :

#### -1-

في اعتقادى ان اختلاف الشخصيات هو منشا الإحساس بالسعادة ، غقد تصف جماعة من الناس بالطمع الفالب على افرادها ، وجماعة اخرى باعتقادهم في الخرافات ، ولكنك لن تجد ابدا عاطفة واحدة من العواطف الدقيقة غير البينة ، أو إحساسا معينا واحدا من الأحاسيس الخفية غير الظاهرة ، يسيطر على جماعة باكملها من الناس ، مل انك تجد مشل عده العاطفة ، ومثل ذلك الإحساس يختلفان في فرد عنهما في الفرد الآخر ، ومثل هذه العواطف تتبدل تبعا الظروف والأحوال ، واذلك لا يمكن إقامة ميزان دقيق ، أو مقياس البت لها !

فالسمادة هي جماع الروح وخلاصتها ، تلك الروح التي تختلف باختلاف الاشخاص ، ولهذا لا يمكن أن نصف فضيلة معينة ، أو طريقة معينة للمعيشة ، بأنها تجلب السعادة لكل

170

يحاولون كشف النقاب عن العواطف النائمة والمساعر الخنية في قرارة النفس ، بدلا من تركها هناك سادرة في نومها!

وهذان رجلان بعبران حدود بلدة ما ، اراد احدهما ان يهوه على رجل الجمرك فاخفى زجاجة من العطر يريد اهداءها لزوجته ، أما الآخر نقد آثر الطريق القويم فدفع الرسوم المفروضة على الزجاجة التي معه . . فهل كان الأون اسعد من زميله ؟ . . هاهما يجلسان بعد ذلك جنبا إلى جنب في القطار ، غاذا الأول يتباهى ببراعته وحذقه ، أما الآخر فيحس بالطمانينة والراحة لأنه فعل ما يقضى به الخلق الكريم وآثر أن يشترى راحة ضميره بشلاث مرنكات ! . ، نهذان الرجالان كلاهما سعيد ، لأنه تصرف بوهي ضميره ووفق هواه . . الأول شاء أن يحقق البراء ـ ق والحذق بالحيلة والخداع ٠٠ والثاني أراد أن يحققهما بالاستقامة والكرامة . . وقد تم لهما ما ارادا .

ثم هل الكريم السخى أوغر سعادة من البخيل المقتر ؟! . . الواقع أن المضيف الكريم الذي يعد قبل وصدول ضيوفه صندوقاً من السيجار الفاخر الذي قلماً يسمح لنفسه بتدخين مثله في الأوقات المادية ، لا تقل سعادته عن سعادة ذلك المضيف الذي يخفى صندوق السيجار الفاخر قبل حلول ضيونه ويضع بدلا منه صندوقا من السجائر الرخيصة!

السعادة الوان ٠٠ وغنون!

والناس احيانا يتساءلون ، إذا الندو بانسان بخالنهم في طبائمهم وعاداتهم ومعتقداتهم : « كيف طحيه الما فلان ) مثل لهاتين الرغبتين العابرتين أن تتحققا ، فيتبادل الرجالان حظيهما ، فما أشد البؤس الذي لا شك بنزل بهما !

والقصص الخيالية تروى أن الأمراء والنبلاء كانوا يتبادلون احيانا مع الفقراء والمشردين حظوظ بعضهم بعضا ، إلا واحدا من ابطال تلك القصص ، كان يرعى الأوز ، مجعل يقاوم اغراء ابدال حظه بحظ من هو اثرى منه وأوسع جاها ، فلما سئل: « ماذا تفعل لو انقلبت فارسا يشار إليه بالبنان ؟! » ، قال : « عندئذ ارعى الأوز مبتطيا صهوة جوادى ! » .

لكن أمثال هذا الفتى الذين يطرحون هذا الاغراء الجميل وراء ظهورهم ، إن فعلوا ذلك فربما لعلة اصابت إرادتهم والمسكت بهم عن الاقدام ، حتى انهم ليعضون بنان الندم بعد ذلك حين لا ينمع الندم!

ومع هذا ، فليس اضر بالسعادة من تحول مجرى الحياة! فهثل هذا التحول ينكر على الناس كل ما سبق أن لقوم من سعادة في حياتهم الأولى ٠٠

#### هل للسعادة صلة بالفضيلة ؟

وفي كثير من الأحيان تنشا عاطفة السعادة عن إيداء الفضيلة ، حتى لو كانت الفضيلة دفينة في أعماق النفس لا تبدو للعين ، وهذا هو السبب في أن أكثر من يضر بنفسه أو بفيره هو ذلك الذي يحاول أن ينزع من نفسه أو من غيره الأوهام والخيالات التي يعيش نيها ، كما يفعل بعض شعراء الروس أو بعض المحللين النفسانيين في هذه الأيام ، إذ

شكه في الناس على كل إحساس آخر ، نهو الذي بحنيه الخيبة والفشل ، ويهديه سواء السبيل!

وهذان رجلان : احدهما يمتت صديد الطيور الطليقة ، وثانيهما شغوف بمراى الطيهور البرية وهي سجينة في اتفاصها ، وكلاهما سعيد ! . . أولهما سعيد لأن العصافير من فرط ثقتها به تأتى لتلتقط الحب من راحة يده ، وثانيهما سعيد لأنه حقق لذة مشاهدة العصافير حبيسة وراء قضبان حديدية!

### سعادة الأحرار ٠٠ وسعادة العبيد!

وللأخلاق التأثير الأول ، إذ تطبع الحقائق بطابعها ، ولقد تعلينا أن نوقر القديسين والشهداء لأشمضاصهم وليس للمشاعر التي تملكت نفوسهم ، أو للعذاب الذي احتملوه في سبيل اداء رسالاتهم ! . . والواقع أن الشبيد إذ يساق إلى الموت تهرا ، يتولاه الإحساس بأنه لن يلبث بعد لحظات ان يلتقى بالملائكة الأبرار في رياض الجنة . . وهو يستشعر بهذا سعادة لا تقل عن سعادة الإمبراطور الباغي الذي يشهد منظر الإعدام وهو مضطجع في عرشه ، وقد اثقلته التخمة ، وأحاطت به الحور الحسان ، والرحال الذبن أذلهم الحرص على الجاه والسلطان ٠٠ بل لعل سعادة هذا الإمبراطور تقل عن سعادة الشهيد ، إذ ينتقص منها ما براه على اسارير ضحیته من شجاعة وإقدام! معاند المعالم www.dvolkaralicom

هذه الصاة ١ ١ ، ولعل الذي يريدون أن يقوله ه هو : « كيف ممكن أن تكون ( فالن ) سعيدا ؟! » . . فالرجل المنظم المرتب بطبعه ، الذي تبدو ياقانه وتمصانه وأتلابه وأوراقه نظيفة مرتبة ، معد انقضاء عام كامل على استخدامها ؛ إذا دخل بيت « بوهيمي » لا يؤمن بالنظام والترتيب ، أصيب بصدمة في مشاعره ، وتأدى سمعه ويصره ! . . فهو لا يكاد يرى سر متعة الرجل بهذا النظام المختل ، واستطاعته الجمع بين اكوام الورق ، وادوات الحلاقة ، وصناديق الحلوى ، والصور ، ومنفضة السجائر في صعيد واحد ، بشكل يدل على الكسل والخمول . ، وهذه الصدمة نفسها تحدث للبوهيمي إذا زار صديقه المنظم المرتب منزله! انه لا يستطيع أن يدرك كنه اللذة التي يبعثها هذا النظام الفائق الذي يتيح لصديقه أن يأتي بالشيء الذي يريده في بضع ثوان ، ويصل إلى أي شيء بمجـرد القـاء نظـرة واحدة ! . . بل قد يستبد به الاستياء إذا أعاد صاحبه آلية الزهر إلى موضعها ، وكأن وضعها جيثما اتفق يسرى عن البوهيمي بعض الشيء!

وهل تظن الشخص النافر من المجتمع ، المتبرم بالناس ، اقل سعادة من الشخص الذي يحب الناس وبحب عشرتهم ؟! . . كلا ! فالأول على الأقل مغلق القلب دون هذه الماطنة المستبشرة التي تشيع في كيان الرجل المحب للناس . . وهو لا يستطيع حتى أن يلمح آثارها على وجه صديقه الذي يألف الناس ، إذا التقى به ١٠٠١ لكنه يستمع بانتصار

#### سعادة الطموح ٠٠ في القلق!

بل إن درجات السعادة ذانها ليست سواء . . فكما تتنابن الأشكال ، تتباين المقادير ، ، إذ أن السعادة قابلة للازدياد والاطراد ، سواء في الكمية أو في طريقة الاستمتاع بها ... فالإنسان الطموح يفوق عادة \_ من حيث الاستمقاع \_ الإنسان الخمول . . والوريث الذي لا يشسغل يفع ترقب هبوط الثروة عليه ، أقل استمراء للسعادة من ذلك المكاتم الذي ينطلق وراء الثروة والجاه ، في شيابه على الاقل ! . . والذى يخال أن اللهفة والتحمس يولدان القلق الذي ينتقص من السعادة ، لا يستطيع أن يبصر أن سعادة الإنسان الطموح المتحمس تكمن في ذلك القلق بعينه ، وليس في الفاية التي يسعى إليها!

أترى شعور الصياد المتهدين المتعلم بالسعادة بفوق شعور الزنجي البدائي ، وهو يسعى إلى عرين الاسد ١٤. ١ لا ١٠. فالواقع أن كلا منهما ينتشى بالتسلل ، والتسمع ، والاقدام ، والإحجام ٠٠ كلاهما يرتجف في الأدغال إذا سمع الفريسسة تقترب من المكان الذي اختاره ليلقاها عنده . . وكالاهما يرقب فريسته ، ويحبس انفاسه وهو يتسلل زاحنا نحوها . . ثم وهو يتهيأ . . واخيرا ، وهو يطلق تذينته - رصاصة كانت او رمحا - فيصرخ الحيوان الجريح . فاما الزنحي ، فيقفز في الهواء وهو يصيح طربا ، ثم لا تلبث مشاعره المستعرة إلى تخمد رويدا ، إذا ما اغترش الأرض ليشبع عرصه من لحم ضحيته ! . . واما الصياد المتمدين المتخططة المضاف الما إذ وهكذا قد يضاعف من السعادة ، واقع يناقضها . . وهذا هو ما عنيناه بقولنا إن الاختلاف في الشخصيات ، والتفاوت في الطباع والخلق ، منشأ الإحساس بالسعادة . . فأصحاب النفوس الضعيفة ، والأرواح الحائرة ، هم وحدهم الذين يظلون دائمي الرغبة في التغير والتحول ، بدلا من أن يدركوا أن المرء لا يستطيع أن يأخذ من حياة سواه - أي أن يغير من نفسه \_ دون أن يفقد تو أزنه . . وبالتالي ، يفقد سعادته . . تماما كما يفقد الشراب نكهته إذا ما صب من إناء بلوري إلى قدح معدني !

ولما كائت تيم السعادة تختلف من شخص إلى آخر ، فإن الحب ، والمجد ، والمال ، والبنين ، والجاه ، والشرف \_ وهي أكثر متع الحياة شيوعا \_ تجد من الناس من يزدريها ١٠٠ بل أن هناك من يعزف عن اشتهاء أغلى عوامل السعادة ، وهي : الصحة ، والجمال ، والحرية ، . فهناك من المعذبين من لا يبغى عن ضعفه اغتراقا ! . . وقد عشا حتى رأينا مرضى يأبون الخلاص من عللهم! وثمهدنا آخرين يتلفون الجمال بالشهوة ، كاولئك الذين يغتصبون النساء ، او يدمرون الممابد ! . . وفي مجال الحرية ، رأيا شعوبا تتخلص من ديكتاتور ، لتنساق الخر ، وراينا عبيدا يعودون إلى مستعبديهم طواعية !!

. . ذلك لأن السعادة ليست شيئًا بصاغ في مالب خاص ، مل أن على كل امرىء أن يصوغ سعادته بنفسه ، ووفق ظرونه ورغباته وطباعه . في الهواء . . والفتاة التي تنطلق في المروج وهي تهز تبمتها مغتبطة ، وتترنم بانشودة عذبة ٠٠ هذه كلها صور للسعادة السادحة!

ونحن لا نملك أن نسأل القطة أو الفراشة أو النطة ١ ولكنا إذا التقينا بالطفل والفتاة بعد عشر بن عاما ، ووصفنا لهما منظرهما مع الكرة والقبعة ، لابتسم كل منهما كمن يستيقظ من نومه ، فيستمع إلى من يروى له ما كان يهرف به في احلامه المحبومة اثناء نومه ! . . ولكننا إذا سالناهما أن يذكرا لنا بعض لحظات السعادة في حياتيهما ، لحدثانا عن لحظات قريبة من الماضي غير البعيد . . إذ أن الوعي ينمو ، غيفادر ظلال الطفولة ، ويخرج إلى ضياء مطرد ، . وبالتالي ، ينسى ذكريات الماضي البعيد ، إذ تلهيمه الذكريات التي ما زالت تطفو في اضواء الماضي القريب!

وهكذا نرى أن المعرفة ، والطموح المتحمس ، والمقارنة ، والتأمل ، بل والضعف أو القوة في نظرتنا إلى أمر لا حيلة لنا فيه \_ كالموت \_ كلها عناصر تشيد في نفوسنا الشعور بالسعادة . . انها تخلق التربة التي نفرس فيها اللحظات الفذة كما نغرس الزهور في الحديقة . . فاذا زوت زهرة من غرسنا ، لا تلبث جنورها أن تتحد بجنور زهرة أخرى عتزيدها قوة ونهاء . . وهكذا تذوى بعض الزهور ، وتقوى زهور اخرى ، حتى يأتى الوقت الذي نجد فيه بستانا نضرا ، مزهرا . . فاذا ما تناهى اريج بستان السعادة إلى أنوعنا . وحدنا فيه ما بيدد جزعنا من المسر المالية المالية المالية

يقارن بين براعته وبراعـة الصيادين الذين فـرأ عنهم في الكتب ، أو عندما يقارن بين صيد الوحش وبين التغلب على امراة شديدة الجموح والصد ٠٠ أو عندما يفكر فيما سيستولي على اصدقائه في لندن - مشالا - من مشاعر ، إذ يبهرهم مراى مراء الوحش ، ويزيد من ذهولهم أن يكون صائده هو ذاك الصديق الذي كانوا يخالونه ضعيفًا ، رخوا!

ففي مثل هذه الحالات - البعيدة عن الحب والعاطفة -نجد أن الشعور بالسعادة يتولد من مجرد الأمل في أن يغير المرء من أسلوب حياته المعتاد ٠٠ وهنا يمكن أن نقسم الناس إلى فريقين : فريق يقنع بنصيبه من السعادة \_ ولو كان قليلا \_ وفريق يطمع في المزيد ، ويتطلع إلى آمال عالية . ومن الرغمة في مضاعفة حظه من اسباب السعادة \_ لا سيما غير المادي منها - تتولد لديه قوة كفيلة بأن تمكنه من النجاح المنشرد . . وفي هذا قال « ابيقور » : « إننا قد نلتقي بصادفة بهتع صفيرة 6 ولكن السعادة الحقة تتطلب سعيا وكفاها »!

#### السعادة السانجة!

يرى بعض الناس أن في الأعمال المستترة التي يقوم بها الكائن الساذج \_ قديسا كان أو معتوها أو طاسلا \_ لونا رفيعا من السعادة . . فهي سعادة تهبها لهم السماء دون ما جهد منهم ٠٠ فالقطة التي تتمطى في كسل وهي مستلقية في دفي الشمس الساطعة . . والفراشة التي تحوم مبتهجة حول زهرة نضرة من زهور البنفسج . . والنطة التي ترشف رحيق زنبقة في استمراء . . والطفل المرح الذي بطوح بكرته

#### هل تستمد السعادة من الأخطاء أو الضعف ؟!

وحتى نصل إلى هذه الحال ، لابد لنا من أن تدرك طبيعتنا وكنه نفوسنا ٠٠ والإنسان الذي لا يزال على الفطرة يدرك ، عن أبسط مراتب هذا الإدراك ، عين ما يعرفه العالم النفساني ! . . اما المراتب العليا منه ، منتطاب من الإنسان أن يعرف الأحهزة التي تسيره - أو بالأحرى ميكانيكيته -وأن يسجل انفعالاته وتصرفاته ، وأن يعسرف ما يتوقع من نفسه الرغبة فيه أو الانصراف عنه . . وكها يدرك المرء بالتجرية أي الأطعمة يلذ له ، وأيها يؤذي معدته ، يجب أن يعلم أيضًا أى الانفعالات يطيب له ، وأيها ينيغي الفرار منه ٠٠ إذ أن إدراك المرء لطبيعته ، وخلقه ، وأهوائه ، ومشاعره ، وأنواقه ، ونواحى الضعف لديه \_ بوجه خاص \_ يمكنه من أن يرسم لنفسه الطريق المفضية إلى السعادة . وفي هذا الصدد قال « حيته » : « أن سعادتنا لا تستهد من فضيلتنا ، وإنما تستمد من اخطائنا ونواحي الضعف فينا . فكل من يظن أن بوسعه أن يسعد عن طريق تحقيق الفضيلة ، إنما يخدع نفسه . . إذ غالبا ما يكون الزهو \_ لا الفهم والاستيعاب للفضيلة \_ هو الدافع إلى تحقيقها ٠٠ ومن ثم لا يلبث المرء إذا ما حققها أن يفتقد السعادة فيها »!

وقول « جيته » لا يقتصر على الشيخوخة ، فأن المرء إذا ما تفتق وعيه وأضاء في مرحلة الشياب ، عسد إلى تحليل نفسه في كل المواقف والمناسبات ، وقد كان فن تحليل النفس من النضوج في المصور الفسارة بما لا يقل نه في المنسا

الحاضرة . على أن المرء في شيخوخته اقدر واحرص في بناء طريق السعادة ، منه في شبابه ، إذ تهيىء له معرفته أن يتبين اتسب الأماكن له : أهى القريبة من البحر ، أم القائمة عند الجبال ؟ . • أفي المدينة أم في الريف ؟ . • أفي المجتمع ، أم في المزلة ؟ . • كما تبكنه هذه المعرفة من أن يتخذ من الأعمال البسيطة ما يملا يومه بلحظات هنيئة . وكما يسبر النضوج الروحى للمرء سبيل الاهتداء إلى ما يلائم طبيعته ، نجد أن هذه المعرفة تبكنه من أن يعيد تهيئة ظروفه واحواله بحيث توفر له أنسب الأجواء التي تلائمه .

وفى الفصل التالي ، أقدم لك جزءا آخر من هذا الكتاب الممتع .





# اجمع لنفسك ثروة . . من لحظات السعادة!

خليق بالمرء أن ينعم بكل قطرة من السعادة التي تتاح له ، إذا هو وضع نصب عينيه أن الكون فطر على التقلب والتغم ، وأن الزمن يسير غم حافل ولا متوان !. ، ولقد عرف عن « جيته » أنه كان فذا بين شخصيات التا يخ ، من هيث أنه كان \_ في كل يوم \_ يستعرض في دقة ، وذاكرة حاضرة ، كل ساعة من ساعات عمره ٠٠٠ وكان دائما يؤمن بأن لا خلود للزمن ، وأن الحاضر سرعان ما يصبح ماضيا . . لذلك كان \_ وهو في الثمانين من عمره \_ يسترجع لحظات السعادة التي مرت به وهو في السادسة عشرة ، نيستمرئها ويستعذبها!

وكان الفيلسوف « شوبنهاور » متشائم النفس بقدر ما كان حاد الذكاء ، ، وقد وصف السعادة بأنها « غياب الشعور بعدم الابتهاج! » . ، ولكن السعادة في الحياة قد تكون اكثر إيمانية وحيوية من هذا . . إنها مجموع اللحظات الهانئة ، بل محموع أهنا اللحظات . . فالذي بتذكر هذه اللحظات ، يكون كمن أوتى ثروة مدخرة في خزائن نفسه ، فلماذا لا يستعرض في نهاية كل يوم ساعاته ودقائقه ، ايضيف منها إلى هـ له الثروة ، أو ليستمد من هـ له السعادة المدخرة ما يعوضه عما خلت منه ساعات يومه من هناءة ؟

تعال نتصور اللحظة التي تسبق استسلامنا النعاس .. ملايين لا تحصى من الناس تستعيد في هذا المنكة ما ير مها في اليوم المنتهى من صور ممتعة ، فيعيش تيها مرة المرى مد إذا كانت السعادة غاية كل نفس بشريعة ، غان العظمة \_ بمعناها النسبي \_ غاية التفوس الطامدة وحدها ، ولكن ، ما هي العظمة ؟ . . هل تتمثل في مركز رفيع ، يسيطر صاحبه على أفراد من المجموع البشرى، ياتمرون بامره وينتهون بنواهيه ؟! . . او هي تتأتي عن الحرى وراء الثروة ، حتى إذا ما تحمعت ، دانت الدنيا لجامعها ، وانحنت الرقاب إجلالا لبريقها ؟! • • هل نعثر عليها في الفتح والغزو والقهر . . أو في المحنة والتسامح والعدل ؟! ٠٠٠ هل نصادفها ف خدمة الإنسانية والتضحية من احل تقدمها ورفاهيتها ، وتخفيف آلامها وتضميد حراحها ٠٠ او هي بعيدة عن ذلك البدان ؟!٠٠٠ واخيرا ، هل هي في الأخذ والاستعطاء او هي في المنح 19 elbella

لقد قدم البك (( كتابي )) - في اعداده السابقة -الكثير من الإحابات الشافية عن تلك الاسئلة التي طالما تخبطت في ذهنك عن الحب ، والسعادة ! ٠ ، واليوم ، يقدم لك الزيد من الايضاحات لشكلة اخرى من مشكلات الوحود ٠٠ تلك هي : مشكلة العظمة الإنسانية ، التي افسرد لها المفكر الالماني الكسر (( أميل أودفيج )) قسما خاصاً من كتابه (( دنيا الحب والسعادة )) ، بعد أن ينتهي من حديثه عن السعادة . . فتعال نقرا الفصل الأخير من هذا الكتاب ، لنعرف

ابن تكون العظمة الحقيقية ؟

١٧٨. مركب النقس والعقد النفسية

تقول زوجة رجل الأعمال لنفسها : « لقد تكلم الوزير مع زوجي أكثر من عشرين دقيقة ، ودعاه إلى زيارته غدا .. الآن استنب مستقبله ، فما اسعدني ! » .

ويقول رجل المال لنفسه : « لو انني تاخرت ساعة واحدة عن إرسال برقيتي - حين هبطت سوق نيويورك .-لحُسم ت ثلاثة آلاف دولار! » .

ويقول التاميذ لنفسه : « من حسن حظى أنني انتبهت إلى أن عيني المدرس كانتا تراتبانني . . ولولا ذلك ، ما اسرعت إلى تدارك الأمر ، ولكنت الآن في موقف لا أحسد عليه ! » .

ويقول العاشيق : عندما ساعدتها على ارتداء معطفها ، أمالت كتفها اليسرى على يدى . . لكم ساحلم بهذه المتعة! » .

ويقول الشاعر: « كانت الغيوم تزين على فكرى في النهار . . أما الآن وقد بزغ القمر ، فكل شيء يسير سهلا ناعما . . أن في قسمات وجه القبر ما يذكرني بحبيبتي ٠٠ ترى ماهو وجه الشبه ؟! » .

#### المتعة المسية وشهوة السلطان

والمتعة الحسية لون من السعادة الشبوية . . ولكن ، ما الذي يحمل الفلاسفة والحكماء على تحذيرنا منها ؟ . . الواقع أن السعادة بغير متعة حسية لا تتاح إلا لمن كان افلاطوينا ! . . على أن المتعة الحسية ليست مقصورة على متعة الحسد ٠٠ فهناك ضروب من الشهوات ٠٠ هناك اشتهاء

المال ، أو العظمة ، أو النفوذ . . إلا أن المال هو أكثر الفايات شيوعا ، لأنه الوسيط الذي يتيح تحقيق كل الاحلام ١٠٠١ والنفوذ أو السلطان شهوة اخرى من الشهوات الشائعة ، وأن كانت أعسر من المال منالا . ، على انفا لا ينبغي أن ننظر إلى مساوئها نظرة خاطئة ، منظن أن سعادة الديكتاتور \_ مثلا \_ تكون سعادة ناتصة لأنه يحاط بالوحدة ، ولا يعود حرا في ارتباد الأماكن التي تروق له 4 ولا في الاجتماع بالأصدقاء والخلان ! . . ذلك لأن هذا الحرمان من الأصدقاء 6 وتلك الحرية المفقودة ، هما الثمن للنفوذ والسلطان .. فالإنسان الذي يشتهي النفوذ والسلطان يجد في الظفر بهما متعة وسعادة ٥٠٠ والانتصار على آخر غريم له ١٠ مع الظفر بالسيطرة على الجماهير 6 يتحدان في نفسه مع لذة الأمر ولذة إقامة النظام الذي يرجوه ٠٠ وقد تدفعه النشوة إلى أن يستحل لنفسه الانتقام من اعدائه أو أولئك الذين اعترضوا طريقه من قبل . . والتاريخ - قديمه وحديثه - حافل بأنباء اولئك الذين وجدوا اوج لذتهم في إرضاء شهوة الانتقام .. ولكنا إذا قارناهم بشخص مثل « قيصر » ، الذي لم ينتقم قط من اعدائه ، بل تناسى اسماءهم ، اتجه إعجابنا واكبارنا إلى « قيصر » دونهم!

### الفاصل بين المتعة الحسية والمتعة الروحية

وتشرق سعادة الشخص الذي يحب الطبيعة ، حين ينصرف - بعقل مطمئن - إلى تأمل شجرة عالمة وقد اشراب بعنقه ، أو إلى دراسة نبتة مسفرا الواسد احنى جذعه

#### للسعادة اشكال وأساليب مختلفة

قد يقدر لأحد الطهاة الأثرياء أن يصحب زوجته إلى ملهى ، يستبتع فيه بعشاء شبهي وشراب طيب . . وقد لا يحفل كثيرا بالموسيقي التي يسمعها ، وقد يرقص شوطا ، ويتناول بعد ذلك كأسا أو اثنتين ، ويتحدث إلى بعض المعارف عن الحرب واحتمالاتها ، ثم يستلقي في نهاية السهرة على سريره إلى حوار زوحته التي استمتعت معه بالسهرة ٠٠ وفي اللبالة عينها ، قد يدعو احد الموسيقيين سيدة من أصدقائه إلى عشاء فخم ، يتبادلان خلاله عبارات رقيقة ، ونظرات أرق ، وهما يشربان ويبتسمان . ، فاذا أوغل الليل ، عزف لها لحنا تحبه ، فتنصت له وهي مستلقية على أربكة وثيرة في ركن مظلم ٥٠ ثم يجلس إلى جوارها ، ويمسك بيدها ، ويحاول أن يقرا في اساريرها الحالمة أثر موسيقاه . . ثم نخرجان إني الشرفة بتأملان النجوم ، ويناجيان القمر ٠٠ ويشربان كأسين بحجة التماس الدفء ! . . مثل هذه السهرة تنتهي إلى إثارة الفرائز العاطفية ، خلال إطار من الأحلام الناعمة ٠٠ تأمل هذه السهرة وتأمل تبلها سهرة الطاهي ، ثم قل لي : اين الحد الذي يقصل بين السعادة الحسسة والسعادة الروحية ٤٠٠ وهل لأن العاشقين الأخرين نهجا في متعتهما اسلوبا راميا ، بعدان اسعد من الطاهي وزوجته ؟ . . أن كلا من الأربعة قد استمتع بأرفع أشكال السعادة كما يراها ، أو كما توحيها إليه طبيعته . و وكل زوجين خليقان بأن يربأ في الطريقة التي انتهجها الزوجان الآخران ، أمرا منحكا ١٠٠ و مكذا تختلف اشكال السعادة وأساليبها والماليبها . .

ليتأملها .. وتزداد هـذه المتعة الصـامتة إذا ما خلا إلى « الميكروسكوب » في المساء ، مكبا على محص حشرة من الحشرات ، او اجـزاء من النبات .. ذلك لأن حب البحث والرغبة في المعرفة يرتى بالمرء أحيانا إلى درجة رفيعة من السعادة ، تسمو على المحسوسات المادية ، وتقرب من المتع الروحية !

ولكن ، ما الذي يقرر الحد الفاصل بين المتعة الروحية والمتعة الحسية ؟ . . لا جدال في أن الموسيقي تبثل الأولى ، والمائدة الحافلة بالطعام تمثل الثانية ! ٠٠ ولكن ، ما قولك في الخمر مثلا . . إلى أي المتعتبن تنتبي ؟ . . انها إذ تنساب من النم إلى المعدة ، تعتبر من المتع الحسية ، وشأن شارب الخمر - من هذه الوجهة - شأن الحيوان إذ يطفىء الظما بالماء ٥٠ غير أن النشوة التي تبعثها الخمر ، خليقة بأن تجلعها من المتع الروحية ! . . وإذن ، فبين العطش والنشوة ، تقود الخمر شاربها من اسط الأشكال البدائية للسعادة إلى ارقاها ، ثم ترتد به ثانية إلى الشكل البدائي ٠٠ فهي بهذا مثال حديد ببين لنا أن ليس ثمة متعة روحية خالصة ، ولا متعة حسية خالصة . . وأن اللذة أو السعادة - التي ينشدها البشر جميعا \_ واحدة ، وإن تنوعت أشكالها واسماؤها ٠٠ غربة البيث التي تحتفظ بما تختزن من اغذبة ومواد للطهو في صناديق أنبقة مرتبة ، تشسعر من المتعــة والسعادة ما يستشعره القائد الذي يشرف على تنظيم حفلة استقبال ملكية!

الميكانيكي ، يرى الادوات والمواد التي يستخدمها في ميدانه المهة صغيرة تجمع العناصر بعضها إلى بعض ، وفقا اخطة خفيه لا يعلمها إلا هو ، ، انهم يوحدون بين المقادات ، ويعيدون النظام ، ، أو بالاحسرى يخلتون النظام من الفوضى والاضطراب !

والسعادة التي ينعم بها الشخص المبتدع ، تتجلى في هذا البريق الذي يشرق به وجهه ، فيضفى عليه جمالا ٠٠ ذلك لأن أهواءه ومشاعره تحتجب عندئذ ، فالنزوع نحو هدف روحي يخلص المرء من علائم الطمع التي ترتسم على الوجوه في الأحوال الأخرى ١٠٠ وهذه السعادة التي يستشعرها اهل الابتكار والابتداع ، تبدو عند الفنان اظهر واجلى منها عند سواه ، لانه يحس بأن الشيء الذي ابتكره إنما هو زمز لما في نفسه من إلهام ، ومشاعر ، وانفعالات ، وانكار !. ، ومتعة الابتداع التي تداخل المرء حين ينقد كل شعور بها حوله \_ اثناء لحظات الإلهام الكبرى \_ ليستفرق فيما يبتدع ، متعة طويلة الأجل ، تمتد مع تقدم الفنان في تحفته خطوة مخطوة ، على مر الأيام ٠٠ فتجده في نترة الابتكار بشم - بواعز من بوهيميته وتحرره ونزوعه إلى الحمال وانطلاق خياله - بأنه سيد الدنيا ! . . و تجد أن كل جهد ببذله في تحفته يضفى عليه غبطة بالغة ، ومتعة ضافية . . لأنه لا يسنهدف سوى الجمال ، ومن ثم فان كل جهد يقربه إليه!

الإيمان بالوت يضاعف الشعور بالسعادة !! والابتداع ذاته ، لا التحقة البندعة المعادة الأذي يشر في اهل

## السعادة في الألم والعذاب!

ومن الناس من حرموا نعبة السعادة ، عاذا هم بتلذنون بالإحساس بالآلم ! . . وقصص الذين كانوا يسعدون بالعذاب من أجل مبدا ، أو عقيدة ، أو رأى ، غدت أكثر من أن تحصى ! . . وإذا كانت المشاعر كلها – حتى الآلم والحسرة – يمكن أن تتحول إلى الإحساس بالمتعة والسعادة ، فأن الحسد من دون الاهواء جميعا هو الذي يحطم السعادة ويبدمها ، إذ أنه الشعور السلبي الوحيد الذي لا يتسنى لأى فنان بدع أن يحوله إلى إحساس بالسعادة . . فهو يقوض كل دعائم السعادة ، ويفني ضحاياه شر فناء !

وثهة لون من المتعة لا يكاد يعدله لون آخر ٠٠ ذلك هو : متعة الابتكار !

فصانع الحلوى الذى قضى ليلة الاحد فى بلادة واستجهام ، لا يلبث أن يستشعر متعة طاغية عندما يخلو إلى فرنه ، ويعد لونا من الحلوى من ابتكاره الخاص ، فهو إذ ذاك يستمتع بنفس راضية مطمئنة . . انه يتحرر من التيود كلها ، فلا يفكر فيها إذا كانت هذه الحلوى ستلقى رواجا فى السرق أو لا تلقى ، لأنه حين يصنعها لا يسعى إلى هدف معين ، اللهم إلا الخلق والابتكار ، ولذلك تركزت كل حواسه فى لسائه الذى يتذوق به الخليط الذى أعده لحلواه ، ليقدر صلاحينه وصحته ، . وفى ذلك الوقت، نستطيع أن نقول أنه ، . غنان !

وهل هناك اسعد من الشخص المتدع في هدوئه ووداعته ؟! . . فكل من الطاهي ، والطبيب ، والعامل

ليخلوا إلى تحفهم مدى العمر ، فهم بحاجة إلى تقدير الجمه ور ، يجدون في هذا التقدير تأكيدا لنبوغهم وإيداعهم ! . . ومع ذلك ، فقى وسع الفنان أن يتسلل عائدا إلى محرابه وعزلته ، متى شاء!

### نكريات الإنسان ٠٠ تجدد سعادته!

ولا سبيل للمرء إلى أن يقارن بين حياته وحياة أجداده إلا بالتعلم . . فان العلم يرشده إلى أن يدرك ، من تكرار بعض الحقائق المعينة ، مدى ما طرأ عليها من تغير . ، وكذلك بازدياد النضوج نجد أن كل إحساس بالسعادة يذكي من وقدة التحمس والنشاط ٥٠ وبالتالي ٤ يؤدي اشتداد شعور المرء بالسعادة إلى زيارة إحساسه بما هو نيه من نعمة ، وما اصابه من حظ ، وكل سعادة تعتبر حالة وسطى بين الشروق والفروب ، ومن ثم فالشعور بأن السعادة ليست ثابتة ولا دائمة \_ وإنما هي متفيرة \_ يزيد من تهافت الإنسان عليها 6 واستيمابه لها!

وعلى هذا ، قد يصحو المرء من نومه ذات صباح والسعادة تملأ نفسه ، إذ يجد انه موفور الصحة ، والقوة ، والنفوذ . . ولكن هذا الشمور قد يتبدد لأي شيء تقع عليه يده في ذلك الصباح نفسه . . او قد يفسده عليه اطفاله ، او اهله ، او نفسه ١٠٠ أما إذا لم يلق إحساسه بالسعادة ما يعكره ، فان المرء يقبل على عمله في موة ونشاط ورغية . وإذا شاء علماء الاخلاق أن يسموا هذا « الشيئة الم النعن تسميه

الابتكار ما يستشعرونه من سعادة . ، ولقد طل « بلزاك » بعد أن كتب مائة وعشرين رواية - مشرق الذهن بالأمكار والمناظر الجديدة ، حتى انتزعه الموت !. . ورغم ذلك ، لم يكن أقل سعادة \_ ولا أكثر \_ من « شيكسبير » الذي كان الكاتب العظيم الوحيد الذي المسك طواعية عن المضى في التاليف ! . . ذلك لأن سعادة هؤلاء ، تكون في فرحة الإبتكار . . وإذا كان الأبطال - في العصور الفابرة - قد حاولوا أن يتشبهوا بالآلة ، غان هذا عين ما يسعى إليه الفنانون ، وإن اختلفت الوسائل ! . . فهم يسعون - بابتكار الصور - إلى أن بأخذوا من الخلود تبسا ، يحدوهم وبستحثوهم إلى ذاك تأكدهم من أن المسوت لا بد مدركهم ٠٠ مثلهم في ذلك مثل، الإنسان الذي يتفادي مناء الجنس بالاكثار من النسل !

وهكذا نرى - مرة اخرى - أن السعى إلى السعادة يحدوه الإحساس بأن الموت متبل ! . • ومن هنا تنبعث الانفعالات الرمزية في نفس الفنان ، فتجعل من كل تحفية ينتجها صورة من حياته ، على أنه - مع ذلك - لا يعيش وحيدا ، بل لابد له من أن يخرج من مباهج خلوته مع تحفه ، لينفيس في المجتمع ويتعرض لمخاطره . . ولو أن موسيقيا هبط جزيرة منعزلة مقنرة ، لا يعمرها آدمي سواه ، لاستطاع أن يجد في وحدته هذه عين السعادة التي تداخله كلما عزف الحانه . • ولكنه لن يلبث - مع الزمن - أن يحس بتلق وبحنين إلى جمهور المستمعين الذين اعتاد أن يراهم مِنْتُونِين بعزفه ! . . وهذا شان الرسام ، والشاعر ، مكل مبدع أو مبتكر . . أنهم لا يستطيعون أن يعتـزلوا النـاس

مركب النقص والعقد النفسية

وكذلك كان نابليون ٥٠٠ فهو لم يحفل بالتفكير في نفســـه وما مربه في حياته ، إلا حين اضطر إلى الحياة في المنفى .. مهنالك وجد الفراغ الذي حمله على أن يروى لنفسه قصية حياته ، وعلى أن يتامل ما تخللها ، ويسترجع ما مر به فيها من لحظات السرور والهناءة . .

مثل هذا الاستعراض السريع الذي يجريه المرء لحياته الماضية ، يثير في نفسه ذكري المراحل الزاهرة في عمره ، ويحفزه على تعهد بستان الذكريات بالرى والتنسيق! الشيوخ اكثر استمتاعا بالسعادة من الشياب!

وكما تختلف صور السعادة باختلاف الفصول ، تتابين علاقتنا بالموت بتبابين مراحل العمر ٠٠ فالموت أقسرب إلى الشباب منه إلى سواه من مراحل السن ، لأن النزوات وفورات الانفعال كثيرا ما تدفع بالشبان إلى الانتحار ! . . اما في منتصف العمر ، غيبدأ المرء في التمسك بالمثل العليا ، ومن ثم يأخذ الموت في التقهقر إلى مؤخرة الذهن ، كما أن تزايد الأبناء ونموهم ينعش الأمل في الخلود . . ثم يعود الموت إلى نفوذه في مرحلة الشيخوخة ٥٠٠ وهنا نلاحظ أن المرء - وقد بلغ ذروة المعرفة أو الشراء ، أو الشهرة ! - لا يتمالك أن يقارن بين نفسه وبين سواه ممن على شاكلته ، ولو دون أن يفطن ، ، فتجد الغنى في سن الخمسين يسائل نفســه : « ترى ، هل ينوقني في الثراء احد ، ممن بلغوا الخمسين · (1 8 , 14

وكذلك نلاحظ أن الوصية \_ التي يكتبها الثرى \_ تعتبر وسيطا لمغالبة الموت ، ولو من حيث انها تبتى بعد انتهاء عمر صاحبها ! . . وهنا ، نجم أن السمادة بستحد - بل « سعادة » محسب . . لأن هـذا الاسم أكثر ملاعمة ولياقة للانسان!

وفي وسعنا أن نزيد هذا الشعور والإدراك بكل الوسائل ، لا سيما احدثها . . فالإنسان إذ يجمع الصور على مر سنى عمره ، ويسجل الأصوات والمناظر ، ينشىء لننسه ذكريات تملأ فراغ حياته ، وتوسع من نطاقها حتى تبدو كذرافة او أسطورة . . ولا يهم بعد ذلك أن يدفن هدذا الصرح من الذكريات معه إذا ما مات !

والإنسان في إقباله على التزود بالذكريات - وهو يدرك أن الموت لابد أن يصبيه يوما - يشبه الفنان الذي يظل دائبا على إعداد الرسوم ، تبهيدا لعمل منى قد لا يقدر له أن يكتمل يوما!

وهذه الرغبة في جمع ذكريات الحياة ، مع اليتين من الموت ، طالما حفزت الإنسان - منذ اقدم العصور - على الإنتاج . . وما كتب « كارانوما » تلك المجلدات عن نزواته ومفامراته ، رغبة في تسلية الأجيال المقبلة بعده ، وإنسا كتبها ليملا غراغ حياته في شيخوخته ! ٠٠ والمرء إذ يدامع عن نفسه \_ في مذكراته الخاصـة \_ قد يجنح إلى الخداع والمراءاة ، ولكنه سيظل دائما يخلد لحظاته الراهنة ، ويحاول أن يستهد من معين ذكرباته اطارا يحيطها بالرواء ٠٠ في حين أن الرجال الذي لا يحفل بتسجيل يومياته ، في غمرة العبل الجدى - سواء اكان مقابرا في ميدان الهوى ، أو قائدا في ميدان الحرب - يتخبط بين الحقائق الجاهدة!

### ٣ \_ العظمـة

#### عظمة نابلون ٠٠ وعظمة هتار!

في أصيل أحد أيام الحرب العالمية الثانية ، وتفت سيارة عند بتعة هادئة ، منعزلة ، من بقاع الساحل الغربي الأمريكا ، وهبط منها خمسة أشخاص : فيلسوف ، وموسيقية شابة ، ورجل أعمال وزوجته \_ التي كانت تشــتفل بالتدريس \_ وطفلهما ٠٠ واستهواهم منظر البحر والطبيعة فيالساعة التي تسبق الفروب ، فاستلقوا على الرمال يستمتعون بهذه الفتنة الصافية . . وسرعان ما اسلمهم السكون الوادع إلى نشوة فكرية ونفسية صرفتهم عن مشاغل الحياة ، فنسوا ما لقوا نيها من نجاح ونشل ٠٠ بل أن بعضهم ذسى ــ وهو يتأمل المنظر - أنه أمام المحيط الهادي، الذي كانت بعض ارجائه تشهد في ذلك الوقت أهوال الحرب . .

واخيرا ، هتف رحل الأعهال : « يا الله ! » . · فانتبهت الموسيقية من تاملاتها ، وقالت في لهجة حالة : « ما أروعه من منظر! » . . وإذ ذاك قالت المدرسة ، وكانت تكبرها سنا: « ما هذا بمنظر ، فالمنظر يوحى بالانتعال ٠٠ أما هذا فأسميه : الطبيعة ذاتها ! » . . والتفتت إلى الفيلسوف تسأله رأيه ، فابتسم قائلا: « أنه على أية حال ، ونظر « عظيم » . • اليس كذلك ؟ ١١٠٠ تنتزع - من اليتين بالموت ، إذ نتخذ من الوصية وسيلة لاظهار الايثار لن نحب ، والانتقام ممن نكره ! . . وعندما يتمثل الموصى اسارير من حرمهم من ميراثه ، ويتفيل لوعـة الفيظ والحسرة في نفوسهم ، يشمر بانه إنها ينتتم من القدر الذي حرمه نور الحياة قبل سواه!

#### الخلود ٠٠ بعد الموت!

والتفكير في خلود الاسم بعد موت صاحبه ، هو أرفع درجابت السعادة لأن صاحبه لا يحفل بالموت بقدر مايهتم بظود أسمه ومجده ٠٠ ولذلك نجد بعض الاغنياء يعبدون إلى تقديم الهبات والتبرعات . . ويعلو الشعور بالسعادة عند المخترع والمؤلف ، إذ يتسعر بأن اسمه سيظل مدويا من بعده . . ولعل هذا يبدو جليا نيما كتبه « جيته » في إحدى لحظات سعادته هذه : « أن آثار حياتي الفانية ، لن تنسى على مر الأجيال »! . . ولقد كان سقراط مفعما بالمرح والانشراح في آخر ساعات عمره!

وهكذا تتخذ السعادة - في اواخر ايام الإنسان - تلك الصورة التي كانت تتخذها في اللاوعي ابان الطفولة ٠٠ فبدء الحياة ونهايتها يغلفهما الظلام ٠٠ اما منتصف الحياة فيسطع بنوره كشمس الضحى !

وعندما قال الأقدمون أن الإنسان لا بعتبر سعيدا أو شقيا حتى يموت ، لم يكونوا يتلاعبون بالألفاظ ٠٠ إذ قد يعيش المرء حياة معتبة ، ثم يمني بميتة مناسبة تضعى على ذكره نورا ! . . نهاما كما يحدث عقب أية مسرحبة منجعة ، إذ يعود النظارة إلى دورهم وفي رؤوسهم ونفوسهم آثار المسهد الاخر!

لا يمكن تعريفها في جملة واحدة ! . . ما هي الشميس ؟ . . لو رجعت إلى دائرة المعارف لوجدت محيطها ، ودرجة حرارتها ، وبعدها عن الأرض ، وعشرات بن الحقائق . . واكنك لن تجدى شيئا عما نبصره الآن بأعيننا . . وكذلك الأمر بالنسبة للعظمة . . فهي متعددة النواحي . . » .

وهناك قالت المدرسة - وكانت تسمى « دوللي » : « كأنك ترى أن العظمة مجرد إحساس ؟ » ، فأجاب : « بل هي أكثر من ذلك ، وأقل أيضًا . . إذ أنها توجد بلا إحساس . . كما انها في الحقيقة ابعد من أن تدركها أعمق أحاسيسنا! » . . نتساعل رجل الأعمال : « حسفا . . أيهما تراه عظيما ؟ . . نابليون ، أو هتلر ؟ » . . وبادر الفيلسوف مجيبا : « نابليون بالطبع » . . نقالت دوللي : « ربما كان هذا احساس عام لأن هتلر عدونا . ، ولكن ، كيف تثبت أنه غير عظيم ؟ » . .

## سيادة الشعب الإلماني ٠٠ فكرة خرقاء!

واعتدل الفيلسوف في جلسته ، ومسح عدستى نظارته ، ثم تعرس في البحر وكأنه يبحث عن شيء على صحنته ، أو يستجمع شوارد ذهنه · وما لبث أن قال : « هتلر لا يملك سوى أن يعظم ، ويدبر ، ويبيد . . إن تفكيره ينحصر في تنصيب شعب معين سيدا على جميع الشعوب . ، فكرة خرقاء لا تصلح لمصرنا هذا . . انه كالجشع الذي يريد أن يعلو على كل الناس ٠٠ لا ، بل هو كالضعيف الذي يدنمه شمعوره بعدم الأمن والاطبئنان إلى أن بنه سفه من حوله ،

وساد الصبت لحظة . ، لم اعتدل رجل الاعمال - وكانه يهم بمناقشة أمر خطير - وقال في لهجة من شغل بالتفكير في امر معين : « إنن ، فأنت نسمى هـذا النظر عظيما ! . . اتراك تقارن الشمس الأغلة بالرجل العظيم ؟ » .

قالت الموسيقية : « الشبس عظيمة دائما . . حتى عند

فتال الفيلسوف : « إن الذي لا يجتذب الأنظار في موته ، إنها يبرهن على أنه لم يكن عظيما في حياته! » .

وهنا قالت الدرسة معترضة : « كان كل شيء يتوقف على الساعة الاخيرة ١٩. ٧ ، لست من رايك . إليك تابليون مثلا . « أقد كانت نهايته تعسة اليهة ! » .

- بل أنه ، على العكس ، مات ميتة البطل الحق . . تماما كما كان في حياته .

\_ بطل ؟! . . من هو البطل ؟ . . هل كل الأبطال عظهاء ؟ . . وهل كل العظماء أبطال ؟

قالت الموسيقية: « حدثنا أولا عن العظية! » .

وعندئذ قالت المدرسة : « نعم ، هـو ذاك . . ما هي العظمة يا استاذ ؟ » .

فابتسم الغيلسوف قائلا : « لشد ما تذكرينني بالذيع حين يسال امام المذياع : ما هو الفيتامين ؟ . . أن العظمة كالجمال ، تجول في الرؤوس - وليست الرؤوس ذاتها - هي التي تدفع أصحابها إلى العظمة ؟ " .

\_ لا هذه وحدها ، ولا تلك وحدها ، ، وإذا كنت قد ذكرت قوانين نابليون ، غليس معنى هذا أن العظمة تقتصر على كل من يخلف اثرا قائما . . إذ أن الآثار القائمة لا يمكن أن تبقى أبد الدهر خالدة . . لابد أن يعدو عليها الزمان يوما . . ومن ثم فليست هذاك افعال خالدة !

## العظمة ٠٠ في شخصية الرجل!

وواصل رجل الاعمال الجدال قائلا: « إذا اندثرت اعمال العظيم فها الذي يبقى من عظمته ١٠٥ ولماذا نصف إمبراطورا بالعظمة بعد أن تندثر إمبراطوريته ؟ » . . نعقبت زوجت ب قائلة : « حقا ٠٠ لماذا نصف خمسة أو ستة من الملوك بالعظمة ، ونطوى منات غيرهم في زوايا النسيان ؟! » .

قال الفيلسوف : « لأن خمسة أو ستة من الملوك هم الذين تجلت قوة شخصياتهم . . فليست الحرب و الفتوهات وحدها هي التي تخلدهم . . ومع ذلك فللعظمة الوان عجبية تبهر الناس ٠٠ من ذلك أن الناس يعجبون مكثم من الطفاة والمستبدين ، رغم نفورهم من الطفيان والاستبداد . . الم يكن تيصر ونابليون - رغم اعمالهما - حاكمين ستبدين ... دبكتاتورين ؟ ؟ » . . فهتنت الموسيقية تتطاله المالية اكلامه : ام ١١٠ - مركب النقص والمقد النفسية )

ملا يلبث أن يضيع هو الآخر وسط الانفجار ، ولا ببتى منه

قال رجل الأعمال : « ولكن نابليون اراد هر الآخر الفتك والتدمير »!

- بل كان أول ما معله نابليون - في مساء اليوم الذي استولى نيسه على السلطان - إن الف لجنة لوضع قانون جديد . . لم يخلق الوانا من النوضى والاضطراب ، وإنها سعى إلى وضع حد للنوضى والاضطراب ٠٠ ولا تزال قوانينه باقية ، سارية ، حتى اليوم . . بعد ١٥٠ عاما . .

وقالت الموسيقية في استياء : « إذن فأنت تعتبره عظيما بسبب قو انينه ؟ » .

- إنما أردت أن أبين أن هتلر لم يخلف قانونا ونظاما ، ولكنه ترك فوضى واضطرابا . . ليس عليكم سوى أن تتفرسوا في صورتي هتلر ونابليون ، وسترون كل شيء في وضوح!

وقالت « دوللي » محتدة : « اتعتقد أن ملامح الشخص تقرر عظیته ؟ » .

- إنها تنم عنها . . أن شكل الراس وملامح الوجه لا تكذب أبدا . . وأن رؤوس : نابليون ، والإسكندر ، وتيصر ، ودانتي ، وبيتهونن ، لتكشف لاى متأمل عن معالم النبوغ !

قال رجل الاعمال : « ولكن ، هب أن نابليون عبد إلى التدمير كما معل جنكيز خان . . الهلا ترى أن الانكار التي تضع وريثه الوحيد ، ولم يعد من سبيل إلى إنقاد حياتها إلا بالقضاء على الجنين ، علم يتردد في أن يأمر بانقاد الأم اولا ، مع أنه لم يتزوجها إلا رغبة في الحصول على وريث ! . . مثل هذه الماثورات تفوق الحروب والانتصارات في الإشارة إلى العظمة ، لانها تثير المشاعر وتهز النفوس!

#### الشهرة . . دليل العظمة !

وقال رجل الأعمال : « ومن أدرانا بأن جنكيز خان لم تكن له مثل هذه المأثورات ، ولكنها لم تصل الينا عبر الأجيال ؟ ».

وإذ اجاب الفيلسوف بأن هذا من سوء حظ جنكيز خان ، صاحت دوللي : « افرايت ؟ . . أن الأمر يتوقف على الدعاية !» . . فبادر الفيلسوف قائلا : « بل هي الشهرة . ، والشهرة التي تقاوم الزمن ، وتبقى عبر الأجيال ، خير شاهد على عظبة صاحبها ٠٠٠

فقاطعته دوللي قائلة : « ولم تقتصر على الحكام ، كان لم يوجد بين العظماء منانون وكتاب ومفكرون ؟! » .

- هذا بنتتل بنا إلى ميدان آخر بختلف تهاما عن سابقه ٠٠ مان الآثار الثابتة التي يخلفها رجال الفن والفكر والشمر ، تجعل الحكم على عظمتهم اسمل من الحكم على أولئك الذين يتركون آثارا تتعرض للنفر على مر الزمن . . اننا لا نعرف شيئا عن « هوميروس المسوري أنه مكان عبقريا

« لا . . لا أصدق هـذا » . . وضحك الفيلسوف قائلا : « المتعرفون لماذا تدامع إذن ٤٠٠ لانها - كامراة - تحس بالعظمة في شخصية الرجل . . إنها لا ترى من صورة نابليون سوى تعبيرات عينيه ولا تقرأ خلالها سوى الأثر الذي كان يحدثه في نفوس جنوده ٠٠ ولعلها تذكر جملة أو اثنتين من خطبه ، ودعابة أو اثنتين من طرائقه ، فتخال أن حياته لم تكن سوى ملحمة شعرية \_ كما وصفها بنفسه في نهاية عمره - وتنسى الملايين الذين قتلوا في سبيل تحقيق خططه ، إنها لا تذكر إلا روعية مشروعه لتوحيد أوربا وجرأته في رسم غزواته ، وموة جنانه ، وسرعة بته في الأمور ، وبسالته حين كان يقود جيشه بنفسه ، ولهجته في خطاباته الغرامية ، وعبقريته التي مكنته من أن ينتزع التاج من يدى الباما ليضعه بيديه على رأسه ٥٠ ومثات من الاشياء التي توحي بالعظمة والبطولة » .

مسالته المدرسة : « ولم لا تقول نفس القول عن هتار ؟ »

\_ لاته لم تعرف عنه كلمة واحدة ، او مشهد واحد ، او الماءة واحدة ، من معالم العظمة ، . لم يرو عنه ما روى عن نابليون مرة ، إذ مر بكوخ « شتاتوبريان » - الشاعر الذي كان قد نفاه \_ فعمد إلى جمع طائفة من اغصان الفار \_ التي ترمز إلى العظمة - ووضعها على بابه . . لم يرو عنه ما روى عن نابليون حين تعرضت زوجته الثانية الخطر وهي \_ بل أنا بعيد عن التحيز . . لو أن عظمة « ماركس اوريليوس » اقتصرت على أنه كان إمبراطورا على روما ، ما بقيت طويلا ٠٠ ولكن عظمته قامت على تأملاته وعلسفته ومن ناحية اخرى ، نجد عظمة الإسكندر لا تقوم على القليل الذي عرفناه عن افكاره . • فالنافسة بين الفكر والعمل لا تنتهى دائما بفوز احدهما دون الآخر ٠٠

نقالت الموسيقية : « ولكن الإسكندر كان جميلا ! » .

قالت المدرسة : « جيملا ؟! . . لو اخذنا بهذا لكان كل جميل من نجوم السينما عظيما »!

مقال الفيلسوف: « هكذا يظنون ٠٠ ولكن ، إذا اتصف أي فاتح بالجمال ، فهذا ولا شك جزء لا يتجزأ من عظمته . . لان الجمال يفذى الاساطير التي تؤلف قصة حياته » .

وهناك قال رجل الأعمال : « احسب إذن أن ليس بين العظماء قبيح ؟ » .

فاجاب الفيلسوف : « هناك كثيرون . . فولتم مثلا ، ودانتي . . بل لقد كانت خلقة سقراط شوهاء ، واكن العظمة کانت تشیع منهم جمیعا . ۰ ، » .

#### حياة مكتشف امريكا ١٠٠ انتهت بغلطة!

قال رجل الأعمال : « فهمت من كل هذا أن الروح الإنشائية لدى الماكم ، أو روح الابتداع لدى المنسان ، ك المسان ، ك المسالة ، المسان ، ك المسان ، ك

. . بل اننا لا نستطيع ان نجزم بأنه كان ثهــة شخص بهذا الاسم ! . . وأو لم نكن نعرف شكسيم ، وموزار ، وشويم ، وبيتهونن ، لمجدناهم في آثارهم ، دون اسمائهم ، كما نفعل إزاء «الجندي المجهول» ! . . على أن هناك فريقا من الفنانين تتبثل عظمتهم في السخاصهم ، لا في أعمالهم ، فهي تختفي بزوالهم . . كالمثلين والمطربين . وما بقيت شمرة العازف الموسيقي « باجانيني » إلا لأنه أحاط نفسه مها كان بجعل النساء يفتتن به ٠٠ ولا خلد ذكر « كازانوفا » إلا لغرامياته ٠٠

قالت الموسيقية : « إذن ، ليس حتما على المرء أن يحيا حياة فاضلة لكي يصبح عظيما ؟ » .

\_ لا .. هناك عظمة تتسم بالفضيلة حقا ، واكن العظمة \_ في اصلها \_ ليست رهنا بالأخلاق والفضيلة!

قال رجل الأعمال : « ألا ترى الفاضل عظيما ؟ . . عامل اللاسلكي - مثلا - الذي يتفانى في عمله نلا يبرح سفينته حتى يصيبها الطوربيد نيغرق معها ٠٠ الا تراه عظيما ؟ » .

\_ سمه بطلا إن شئت ، ولكنه ليس عظيما . . فما كل الأبطال بعظماء !

#### علاقة العظمة بالجمال

وهنا صاحت دوللي : « اشعر بانك متحبز لرجال الفكر والفن ، أكثر من تحيزك لرجال العمل » . كثيرا من المنتجين يلقون من التقدير في جيامهم فوق ما بستحقون ، ثم لا يلبثون أن يروحوا بين طيات النسيان . . ولكن هناك غريقا لا يلقون حقهم من النقدير في زمانهم ، ثم يحظون بالتقدير بعد أجيال ٠٠ وهذا يفسر سر العزلة التي يلوذ بها رجال في الدرجة الاولى من النبوغ ، بينما يتهافت من هم في الدرجة الثانية على الأضواء . . قارنوا راس وشخصية شارل الخامس ، برأس وشخصية احد معاصريه ، وهو « سيزار بورجيا » . . كان « شارل » عاهلا عظيما ، ولكنه كان يعيش في عزلة . · أما « سيزار » \_ أبن السفاح ! \_ مكان لا يقعد عن السعى للظهور . . انظروا إلى ملامح « ميكل انجلو » ، وملامح البابا « يوليوس الثاني » ، ترون الفرق بين العبقرية المنطوية ، وبين الحياة البراقة !

### الرسام الذي كان يحسده الملوك!

قال رجل الأعمال : « وبماذا تسمى اولئك الذين قدرت اعمالهم في حياتهم ، وخلدت سيرتهم بعد موتهم ؟ » .

- اسميهم سعداء الحظ ٥٠ لعلك تفكر في موزار ورفائيل وهايدن ؟ . . على أنك لو سألتني عن أعظم مثال للعظيم الذي نعم بشهرة ذائعة في حياته ، كما خلد بعد مماته اقات أنه . . .

فهتفت الموسيقية : « لورد بايرون » ٠٠ و قالت المدرسة : « أوغسطس ٠٠ » - قد يكونا كذلك ٠٠ واكن المعترى الكامل الذي اعنيه هو : « تيسيان » ! www.dvd4arab.com العظمة » . . فها الذي يبين العظمة في المعامر ، أو ٠ (١١)

- الشخصية . . لاذا اصبح « كولمبس » اشهر ذكرا في العالم من « فاسكو دى جاما » ١٠٠ إن القضل يرجع إلى شخصيته ، وقصته . . كان نكرة ، يكسب دراهم معدودات من عمل شاق في البحر ، وفي راسه شتى الأحلام . ، وقد مكث عشرين عاما بحدث القوم في تحمس عز. احسلامه ومشروعاته الخيالية ، حتى قدر له أن يؤثر على أعظم ملكة في زمانه 4 مقبلت التضحية بحواهرها وسفنها لهذا المفاهر .. واكتشف « كولمس » عالما جديدا دون أن يدرك ، ثم عاد فكل بالسلاسل ، وأهين ، ومات منسيا . . هذه القصة هي التي تنطق بالعظمة ٠٠ تصة انتهت بغلطة كبيرة!

واستأنف رجل الأعمال حديثه قائلا : « فهمت كذلك أنك تقرن الثمهرة بالعظمة » .

 إن الشهرة هي التي تقرر – بمرور الزمن – ما إذا كان المرء عظيما ٠٠ نعبقرية الرجل قد تنسى وتتوارى بعض الوقت ، ثم تبرز أعماله وآثاره مجاة ، غاذا به بسلك في عداد العظماء . . هكذا كانت حال «كويرنيكسي» و « حاليليو » اللذين اتهما بأنهما دجالان اناقان ، في مداية الأمر . . و هكذا كانت حال أكثر من ننان ورسول ٠٠ ( وهكذا كانت حال « خوفو » و « رمسيس » ٥٠ وغيرهما من الفراعنة ) . . أن

## الموت ٠٠ مفتاح لإدراك حياة الإنسان!

مقال رجل الأعمال : « أننا دائها نعكس أنفسانا على عظمائنا المعاصرين . . فمن تراه عظيما بين معاصرينا ؟ » . \_ لا يسعني أن ارد على هــذا السؤال حتى نلتقي في سنة . . . ؟ على هـ ذا الشاطيء نفســه ! . . قان يتغير من المحيط الهادي شيء . . أن تعاون كثير من العقول في العمل الواحد في أيامنا هذه ، يجعل من العسير الكشف عن قيمة الفرد الواحد ومدى ما أنجز من أعمال ! . . حقيقة أن عندى بعض أفكار عن عظماء العصر ولكنني لا استطيع أن اتحقق من شيء ٠٠ وليس في وسع المرىء أن يحكم بعظمة زعيم معاصر ، إلا إذا عرف كل الحقائق عنه ، في حين أن جانبا كبيرا من هذه الحقائق ما زال سرا مكتوما في الوثائق الرسمية . . ثم أن أحدا لا يدرى كيف سيقدر لهذا الزعيم أن يموت . . معياة بدون المنظر الختامي حياة ناتصة ، كتمثال أو مسرحية لم تتم!

مقالت الموسيقية : ١١ إذن مانت تعتبر الموت جــزءا من الحياة ١٤ ١١ .

- بل اكثر من هـذا ٠٠ إنه المنتاح إلى إدراك حياة الرجل . . فمثلا ، كيف يكون المسيح بدون ميتته المنجمة ؟!

مقال رجل الأعمال ، في لهجة من لا يصدق الم يقول : ا كنى بك ترى أن كل شهيد لابد وأل يكون الماليال الهام ال وبدت معالم الخيبة على وجوه الآخرين ، وقالوا: « أنه غير

- لقد كان من اعظم الرسامين الذين عرفهم الجنس البشري ، إن لم يكن اعظمهم طرا ٥٠٠ وفي الوقت ذاته ، كان الملوك يحسدونه على عيشه ٠٠ كان كاملا في كل شيء ٠٠ في الفن ، وفي الحب ، وفي الشهرة . . ولم أر مثله في عصرنا هذا سوى ٥٠٠ « توماس أديسون » ٠٠

فصاحت « دوللي » في خيبة ظاهرة : « ولكن ٥٠٠ لماذا اخترت اديسون ؟ حقيقة أنه اخترع المصباح الكهربائي ، و « الفونوغراف » كما أظن أن له صلة أيضا بالسينها . . وريما بالراديو كذلك ، ولكن ٠٠ » .

\_ كلا ٠٠ ليس السبب هـ و المصاح الكهربائي ولا « القونوغراف » ٠٠ وإنما السبب أن أدبسون أوتى شحصية قوية مكتسحة تأسر كل من اتصل بها . . لقد كن هرما حين رأيته ، ولكن راسه لم ينحن قط ، بل بدا كأن الزمن يزيده استقامة وثباتا ٠٠ وضحكته الشابة ، وصوته العالى ، وبعده عن التكلف والتظاهر ، والمرح الذي يشع منه . . هذه وحدها كانت تنطق بعظيته ٠٠ فضلا عن اعباله الخالدة وآثاره العظيمة ١٠ وان مخيلتنا لتربط هذه الشخصية العظيمة في اذهاننا بالكفاح الذي كانحه ضد خصومه ومعارضيه ٠٠ الكفاح الذي انار للعالم سبيله !

\_ كلا ، مطلقا م ، فليس المسيح عظيما لأنه صلب فقط ٠٠ و إلا لكان ضحايا النازية الابرياء عظماء كلهم ٠٠ بل ليس المسيح عظيها لأنه دعا إلى فكرة عظيمة ومبدأ رائع ، وإنها لأنه عاش بالفعل في فكرته ودعوته . . ودفع حياته ثمنا لها !

### عظمة النساء ٥٠ وراء الأبواب !

وصاحت دوللي نافذة الصبر : « انك لا تفتا تتكلم عن الرجال محسب ، كما لو لم تكن هناك نساء عظيمات! » .

- ذلك لأن عظيمات النساء شيء نادر . ، والعظمة نيهن اكثر تعقيدا واشد غموضا ! ولعل عظيمات التاريخ كلهن ، يتدخل عامل واحد مشترك في سر عظمتهن . ، ذلك انهن جميعا كن نساء ! ٠٠٠ المصد أن أنوثتهن كانت هي الحاسمة في تقرير عظيتهن 6 بخلاف الحال في معظم عباقرة الرجال .. ولنا في حياة الملكات والأميرات أبرز مثال ٠٠ فكاثرين العظيمة مثلا ، كانت متاثرة إلى حد كبير حدا بحياتها الجنسية . . كما أن الملكة اليزابيث - ملكة إنجلنرا - كانت تسترسل على سجيتها الانثوية اكثر مما تعمد إلى طبائعها الملكية في أكثر من لحظة من لحظاتها الحاسمة!

فسألت المدرسة في تحد ظاهر : « الا تظن أن بين النساء عظيمات من الصنف الباسل الجرىء ؟ » .

- قد تجدين مثل هؤلاء في الشعوب العاطفية الشديدة المساسية كالفرنسيين والروس ٠٠ ولكنك لن تجدى المثال « جان دارك » بين الساكسونيين ٠٠ انني اعجب بالمراة التي تعتنق المبدأ أو تمتشق السيف للدفاع عن تضية الحرية ، اكثر مما أعجب بالرجل الذي يدافع عن القضية نفسها ، لأن المشقة عندها مضاعفة ، إذ أن حمل السلاح ليس من شيمة الأنثى !

#### \_ اتريد أن تقول أننا نأتى في المرتبة الثانية ؟

\_ لا . . على العكس ! انكن تأتين في المرتبة الأولى ، نان للنساء دائما المقدرة على أن يجعلننا نحس بهن ، وهذا شيء بندر حدوثه بين الرجال ٠٠ ومن ثم فالمراة لا تحتاج إلى العظمة مثلها تحتاج إلى الجمال ، والسحر ، والجاذبية ! . . ولقد كانت النساء في مختلف العصور مبعث العبقرية والإلهام، ولكننا لا ندرى تماما ماذا فعلن ، لأن ذلك إنصا حدث وراء أبواب مفلقة دونهن ! . . على أن بعض مآثر النساء وصلتنا على نطاق ضيق ، وعن طريق المصادفة محسب ٠٠ من ذلك ما مُعلته « كليوباترا » الحسناء الشابة ، عندما لنت نفسها في بساط لتتحايل على لقاء « قيصر » ٠٠ هذه عبقرية اضعها في صف واحد مع اكتشاف كولبس للقارة الأمريكية ! . . على ان المراة نادرا ما تبدى عبقريتها للناس ، إلا إذا كانت ثائرة ، تسعى إلى قلب الأوضاع ! . . فما حصلت عليه نسا العسلم خلال الأربعين سنة الماضية - عندما تصاوين في الجتوق مع



الرجل - ليس بالشيء الحاسم . . أن المرأة لم تكن عظيمة عط إلا في الحياة الخاصة ، وهذا هو السب في صعوبة إحصاء عظيمات النساء ، وهـ ذا هو السبب ايضا في انكم تجدوهن في القصص والروايات ٠٠ عندما يشاء فنان ان يخلدهن ا . . نصوت المراة الحافز اللهم لا يسمع إلا في خلوة ١٠٠ تماما كما تستمعين إلى صدفة البحر برفعها إلى اذنيك !

(( تـم الكتاب ))

## نتحدث عنه ولانعرفه معرفة كافية

لا يكاد يوجد بين الوسائل التى تبارى الفلاسفة - على مر العصور - فى ابتكارها لتمكين الإنسان من تدعيم شخصيته ، ما يفوق « الإيحاء الذاتى » تأثيرا وبساطة ، ، فهو السبيل إلى ان يضاعف المرء من مفعول شخصيته حتى يفدو بهنجاة من أن تتحكم فيه الاحداث وتسوقه بالرغم من ارادته ، وحتى يكون قادرا على أن يسيطر على نفسه فى الملهات والضائقات ، فيستطيع أن يعالج موتفه بحيث يسيطر هو على الأحداث . ، وحتى ينهى من تأثيره على جميع من يحيطون به ، أو يعاشرونه ،

وعلى كثرة ما نردد « الإيداء الذائي » على السنتنا ، قلا يزال كثير من الناس يقتصرون على معرفة سطحية به ، ومن ثم فهم يسيئون استغلال هذا السلاح القوى ، من اسلحة الشخصية ، او يستعملونه استعمالا خاطئا!

#### قوة (( الإيحاء الذاتي ))

لذلك كان أول ما ينبغى عليك \_ إذا شئت أن تغيد منه \_ هو :

ان تفهم \_ قبل كل شيء \_ مدى ما للإيحاء الذاتي من قوة ا فلسنا نغالي إذا ملفا « ان الإيحاء الذاتي " حدير بان

## أداة تمكنك من التأثير فيمن حولك

قدم لك (( كتابي )) في العدد الماضي ، احدث كتب النفس التي ترشدك إلى اسهل الطرق لتقوية الارادة وتعزيزها ٠٠ وقد ورد في سياق ذلك الكتاب ، نكسر ( الايحاء الذاتي )) ، كوسيلة رئيسية في سبيل خلق الارادة لدى الإنسان ، لذلك ، راينا أن نتبعه بالكتاب الذي نلخصه لك فيما يلي ، عن (( الإيحاء الذاتي )) ، الذي اجمع العلماء على إنه الميزان الذي يمكن الإنسان من ضبط نفسه عي طريق وسط ، بين مختلف الأفكار والآراء والاتجاهات ٠٠ إنه الأداة التي تبرز قوة شخصيتك ومفعولها ، حتى تتمكن من التحكم في الحوادث ، بدلا من أن تنساق إليها ! ٠٠ إنه سبيلك إلى التاثير على من حولك ، حتى تخطو إلى مصاف الزعامة ٠٠ إن شئت أن تكون زعيما !

لنفترض أننا سمحنا لفكرة معينة بأن تنفذ إلى عقلنا ، فها التأثير الذي تراها تحدثه علينا ؟ . . لسوف تبادر إرادتنا إلى مقابلة هذه الفكرة ، سواء بالاعسراض أو بالقبول ، تبعا لما تتضمنه ، فكلما بدا الشيء لخيالنا جذابا أو مواتيا لما نهف إليه ، ازداد اسراع ارادتنا في الاتجذاب نحوه ١٠٠ وهـده ظاهرة كثيرا ما تصادئنا في حياتنا اليومية ؟ . . الم تفطن مرة إلى الأثر القوى الذي تحدثه في نفسك الإعلانات الجذابة ؟... ان ايحاءها ينفذ إلى عقلك ، فيوجهه خلال الأفكار التي تصطفيه الله

ثم . . الا يحدث كثيرا أن نرى شابا حسن النشاة ، درج بين اسرته على الاتزان والاجتهاد ، ينقلب مُجأة مينساق إلى الفساد ، خارج نطاق اسرته ؟٠٠٠ مثل هذا الشاب يغريه السرور الذي يزينه له رفاق السوء ، فينسساق لنفوذهم وإيحائهم ، ويحيد عن الطريق السوى .

ان الأفكار في هذا المثال ، قد انقلبت إلى أفعال ٠٠ ولكنها أقعال سوء 4 للأسف !

### الأفكار تؤثر على الحالين النفسية والصحية

ولكن الأمر اعمق من ذلك . . فالفكرة إذا ما نفذت إلى عقاك ، قد تغوص أحيانا إلى اعماق بعيدة ، منوعر في عقاك الباطن ، ولا تلبث أن تتدخل في انفمالاطث التعاطفية ، وإذ ذاك، يساعدك على التخلص من العيوب والنقائص والعادات السيئة 6 وأن ينمى ملكاتك المعطلة ويزودك بملكات حديدة ، ويمكنك منان تعزز شخصيتك وتقويها ، ذلك لأن الأمكار قوى ٠٠ وهي قوي فعالة . حتى لقد قال بعض الحكماء ، ان « الافكار تحكم العالم » ، فجاء التاريخ مصدمًا لذلك ، وليس بالشيء المجهول ذلك الأثر الذي كان للأفكار الفلسفية التي شاعت في القرن الثامن عشر ٠٠ الأثر الذي ادى إلى قيام الثورة الفرنسية .

ويفضل « الايحاء الذاتي » ، تستطيع أن تحول أعكارك إلى قوى فعالة تساعدك على بلوغ ما تصبو إليه من آمال ! . . تستطيع أن تطلق ما نيها من طاقة ، على شريطة ان تحسن استخدام هذه الاداة الفعالة!

وما اشبه الشخص الذي يحسن استعمال « الإيحاء الذاتي » ، بالنوتي الذي يستعين بشراع قاربه ، ينشره على اكمل وجه ، فإذا القارب يسرى فوق الماء سهلا سريعا . . هل يستوى هذا بالنوتي السذي يحاول جاهدا أن يسمير قاربه باستخدام المجدِّفين ؟ . • وما هذا الأخير سوى الشخص الذي يحاول تشكيل شخصيته بفضل قوة الإرادة وحدها!

## عندما تنقلب الأفكار إلى افعال

تمال نفحص - بتقصيل وإسهاب - نلك العمليات الغايضة ، النعالة ، التي تتخذها الأنكار في اعباتنا :

#### اكد لنفسك انك ناجح !

أن « الإيحاء الذاتي » يضع في متناولك موة نعالة مطواعة، إذ يمهد السبيل امامك لاستفلال ما للافكار من امكانيات وعن طريقه تستطيع أن تحصل للمتل على انطلاق كامل ، بفضل تحريره من الأنكار المحزنة التي قد تكون اكتسبتها من الحوادث أو مهن يصادفك من أشخاص .

ومنهج « الإيداء الذاتي » سمل بعسيط ٠٠ فإذا شئت أن تسلكه ، فابدأ الآن ، ولا تضيع وقتا . وهاك تمرين بسيط ، لا يتطلب اكثر من أن تردد لنفسك العبارات التالية ، أما في السر ، او هيستا ا

- بوسعى أن أبدل شخصيتي تماما وبسهولة . ، بالإيحاء الذاتي ٠

- بوسعى أن أصحح عاداتي الخاطئة ، وأن أتوى شخصيتي عمليا .

- استطيع أن احسن مركزي ، وأن أنجح في كل ما أريد . فانى امتلك سر النجاح الذي لا مراء فيه .

\_ ائنى اسير معلا نحو التحسن والموز > لاننى استغل توة الإيداء لصالح نفسى ٠٠ وسازداد سرعة في تقدمي ٠٠

- ساكتسب في كل يوم مزيدا من الانتصارات لناسى .

تتولد تلك الكلمات والحركات التي يخيل للمرء أن أرادته لا تملك تحكما نيها ! - . فالتلق أو خشية النشل ، لا تلبث أن تبعث في المرء تشاؤما مستمرا ، فيتتنع بأنه لا يستطيع النجاح في شيء ، وأنه دون سواه مقدرة ، وما ذلك إلا لأن المكار الضعف والتوجس تمكنت من نفسه ٠٠ كذلك نراه يعاني الخجل ، فيتولاه الاضطراب والارتباك ؛ إذا ما وجد في حضرة انسراد يعتقد انه اقل منهم شانا . مع ان هذه المضايقات لا تلبث ان تختفي من نفسه - وكأنما مسها سحر خفى - إذا قدر لمسل هذا الفرد أن يفلح في تغيير رأيه ، وفي استعادة ثقته بنفسه !

ولا يقتصر معل الأمكار على هذه الحالات النفسية ، بل انه يهتد إلى الصحة البدنية ، فإن الحزن واليم قد يسببان امراضا تؤدى إلى أوخم العواقب . في حين أن التفاؤل يساعد على مفالية الأمراض .

والآن ٠٠ إذا لم تكن قد استوعبت ما سبق من حديث ٠ مجدير بك أن تعود إلى مراعته !

ذلك لأن « الإيحاء الذاتي » هو « ان تختار الأمكار ذات القوة المحفرة الدائمة ، متحفظها في عقلك » . إذ أنها لا تلبث أن تنبه ارادتك وتبعثها على العمل ، وتولد في نفسك انفعالات مليدة ، وتضمى على صحتك آثار اطبية ! حدد إحاباتك الحقيقية عن كل هذه الأسئلة أولا ، وركيز اهتمامك على كل ما تريده مما جاء في السؤال الأخسير 4 فإذا نلت شبيئًا منه ، ناسع إلى آخر ، ، وهكذا ،

## شروط لا بد منها ١٠٠ إذا شئت النهاح

وللإيماء الذاتي قواعد ، يجب أن تؤخذ على أنها شروط للتعاون بينك وبين امكانيات نفسك . وكثير من الناس يفشلون في تحصيل النتائج التي ينشدونها من الإيحاء الذاتي ، لأنهم يهملون بعض هذه الشروط ، فيؤدى بهم هذا إلى أن يفقدوا الثقة في « الإيحاء الذاتي » ،

والواقع أن هذه القواعد سهلة ، فاتراها في امعان :

ا - يجب أن يقوم الإبحاء الذاتي على حقائق : فليس أضر بهذا المنهج من المبالغات ، ومن تجاوز الامكانيات العملية .

٢ - يجب أن تنقى الإيحاء الذاتي من كل مكرة غربية عن غايته : إذ أن المفروض منه ، هو أن تصور لنفسك أن فكرة ما ، أو عمل ما ، ليس بالأمر العسير الاداء عليك ٠٠ ومن ثم مُعليك أن تركز كل اهتمامك على هذه الفكرة ، أو هذا العمل ، دون سواه ، فإذا ثمئت أن تتهر المجل ، وجب أن تتخلص من كل مكرة توحى بالشك في نفسك ، أو بالخوف .

٣ - يجب أن يكون الإيحاء الذاتي الحاليا : فأن السليمة تد تؤدى إلى عكس المرغوب ٠٠٠ لا غل النالا اعبا الصعاب ١٠٠ وإنها قل : « بوسعى ان انغلب على المتغلب المتغلب

كرر هذه العبارة لنفسك مرتين - في كل يوم - على الأقل . . مرة قبل ذهابك إلى عملك في الصباح ، ومرة قبل أن تأوي إلى مراشك ، وكن مخلصا صادقا في نأكيد كل عبارة لنفسك ، في اناة ، وفي مقالبة لاية افكار تكون في ذهنك .

### اعرف نفسك أولا!

وهاك تمرينا آخر لا بد منه:

انحص نفسك ، وسجل كتابة ما تجده من مشاعر أو عادات سيئة تريد التخلص منها ، وما تود أن تكتسبه من المشاعر والعادات الحسنة . . أسال نفسك :

- هل أنت ميال إلى التقاعس والخمول ؟ . . وهل ينتصك منهج واضح تنتهجه في اداء عمالك ، وفي مواصلة تادية واجباتك ؟

\_ هل اثت هدف لنوبات من الهبوط البدني او الضيق النفسي ، تدفع بك إلى التشاؤم في كل ما تفكر فيه ؟ . . أتشعر مأنك أدنى من المنصب الذي تشغله ، وهل تحس بالفجل في علاقاتك بالغير ، وهل يثبط من عزيمتك الخوف من الفشال ، الذي تخال أنه يلازمك ؟

\_ هل تريد حقا أن تضاعف من مقدرتك على الجهد العقلى، وان تكتسب مزيدا من القدرة على التركيز ، وأن تزيد من تأثير شخصيتك ؟ مركب النقص والعقد النفسية

ولكي تتخلص من هذه العادة ، كرر لنفسك عند الاستيقاظ \_ في كل صباح \_ وقبل النوم في كل مساء : « لكم أجد الاستمرار في هذا العمل سهلا ، وكم استمتع بادائه ، انني لا ارجىء منه شيئا إلى الفد ، كما أننى أقبل عليه في كل يوم ، بنفس النشاط والتحمس ، إذ أن جهودي الأولى في العمل قد زودتني بدائع لا ينفد . ولهذا فان عملي يبدو اليوم سهلا ، وبفضل جهودي سيكون في الغد اسهل .

وليس معنى التكرار أن تردد العبارة بنصها هذا ، بل إن لك أن تبتدع لنفسك من العبارات ما يؤدي معناها ، وما يحملها مطابقة لظروفك الخاصة ، إذ أن خم عسارات الايحاء 4 هو ما كان من ابتكارك .

#### هذه سبيلك إلى النجاح ٠٠

ولكي تنمى مقدرتك وكماءتك الشخصية ، لابد لك من أن تروض نفسك على أبور ، أهمها : الإنتاج .

ذلك لأن الإنتاج هو سنة المياة ، قلا مجال في الدنيا لعاطل ، إذ أن المجتمع لا يمكن أن يستوى قائما ، إلا إذا قام كل غرد فيه بدوره الخاص . والعمل هو أساس طبيعة كل المخلوقات ، في هذه الحياة الدنيا ، ولعلك تجد خير المثل في خلية النحل ، فهناك تخصص بجعل لكل فرد وظبعة ومهمة : الملكة تضع البيض ، والشغالة تبعث عن الإ مار فنهنص رحيقها ، وتعنى بالخلية · . الالكورة المعاشرات الشقاء من  ٤ - يجب أن يكون الإيماء مثبتا، وحاضرا : لا تقل « لسوف اصبح . . » ، وإنها قل : « إن في متناولي الآن أن أكون . . ». ذلك لأن صيفة المضارع ، تسلمك إلى العمل فورا ، أما صيفة المستقبل فتترك مجالا للتردد .

٥ - يجب أن يتكرر الإيماء الذاتي من وقت إلى آخر : وقد اعتاد نابليون أن يقول أن التكرار هو خير قوة مؤثرة في الحديث، إذ أنه بيث الانكار في النفس إلى اعماق بعيدة . وهناك اوقات معينة - في اليوم - يكون الإيحاء فيها اجدى منه في سواها . فأن النفس تتأثر بالإيماء عندما يكون الجسد مستريحا ، مسترخيا ، محوطا بالهدوء . . ولعل خير الاوقات هي التي تلي الاستيقاظ مباشرة - تبل مغادرة الفراش - وقبل الاستسلام للنوم ، لا سيما و أن العقل الباطن لا يلبث - في الحال الأخم -أن يستوعب الأنكار التي توحيها إلى نفسك ، ويروح يرددها طيلة الليل!

#### لا تتحول عن الطريق بعد السير فيه !

قد يستغرق منك هذا المنهج بضعة اسابيع ، قبل ان تحرز تقدماً ملموسا في تكوين شخصيتك ، فلا يثبط طول الزبن من عزيمتك . . وهنا نحب أن ننبهك إلى عادة سيئة بجب أن تتخلص منها اولا ، تلك هي ان تبدأ في عماك بحماس ، ثم لا يلبث هذا الحماس أن يفتر رويدا ، حتى تجد نفسك منصرفا عن العمل قبل أن تجنى ثماره !

٢١٦ مركب النقص والعقد النفسية

او مركز اجتماعي ، أو ٠٠ أو ٠٠ الخ ، غان هذه الأفكار تضاعف من اقدالك على العمل بشغف وسرور ، غيلين لك كل ا ميه ا

### اقض على هذا العامل الهدام!

وفي الحياة من ضحايا الضيق النفسي والاكتئاب ، فـوق ما قد يخطر بالبال ، وأن كان معظمهم يخفون ما بهم تحت مظهر من الهدوء المصطنع . ومثل هذا الصنف من الناس ، يكون مفرط الحساسية ، فهو موزع دائما بين نوبات من الحماس وذكاء الهمة ، ونوبات من التنوط والاستخذاء .. لا تكاد تحمله موجة ، حتى تسلمه إلى موجة مناقضة لها ، مما يحرمه من راحة البال ، واستقرار الفكر ، ومثل هذه الحالات المتناقضة تشل نشاطهم ، وتعرقل نجاههم !

على أن بوسعك أن تتخلص من هذه الحال - إذا كنت من اصحابها \_ إذا تذرعت بالايحاء الذاتي . . وأول خطوة ، في هذه السبيل ، هي ان : تحلل اسباب الضيق والاكتئاب .

ولسوف تجد \_ عندما تفحص الأسباب في هدوء وروية \_ أن معظمها لا يكاد يكون شبئا يذكر ، وانك ضحية اعصابك واوهامك . ذلك لأن المرء مقيد في حياته بكثير من التوانه التي قد يؤدى نقص بعضها ، او الاخفاق في توفيرها ، إلى نوع من الضيق الذي يروح يتفاتم في النُّف عمل « الإيماء

نهايته ، تكون قد أدت الدور الذي خلقت من أحله ، فيقضى عليها سكان الخلية . ومعنى ذلك أن المرء إذا انتهى دوره كا ولم يشغل بدور جديد ، لم يعد أهلا لأن يعيش !

ولابد لك \_ إذا شئت أن تزيد من مقدرتك على العمل \_ من أمرين : المنهج ، والنشاط .

ذلك لأن جهودك تذهب هباء إذا أنت لم ترسم لنفسك - قبل بدء العمل - منهجا يتضمن الطريقة التي تؤدي بها هذا العمل والخطوات التي تتخذها في سبيل ذلك ، وترتيب هـ ذه الخطوات ، فاذا مارسمت منهجك ، وجب ان تتذرع بالنشاط في تنفيذه ، واحرص دائما على أن لا تبدأ عملا إلا إذا انتهيت من سابقه . فان العمل الناقص يظل عبئا يعرقل مضيك في العمل الجديد ، أو يفدو مجهودا مضيعا لا ثمرة له!

واحرص كذلك على أن تنصرف إلى العمل بكل قليك : فلا تتشاغل عنه ، ولا تنظر إلى متاعبه ، بل اوح لنفسك بأنه ممتع ، جدير بأن تشغف به ٠٠ وابحث دائما عن نواحي الجمال فيه . ولا تنفك تردد لنفسك : « لكم احب عملى هذا . . اننى لاعجب به ، واتبل عليه في رغبة »!

وفكر دائما في النتائج المرجوة من العمل : فإن تمثل النفع الذي يعود عليك منه ، جدير بأن يحبيك نيه . . استعرض دائما ما ينتظر أن يجلبه عليك من كسب مادى 4 فهم لذلك يشرعون في العمل ، ثم إذا بهم يتعثرون فيسيرون في هذا الاتجاه أو ذاك بعيدين عن غرضهم الأصيل!

فهل انت ممن تتغير سبلهم بسهولة ؟ وهل انت ممن يصرفون ومتهم في حساب الوقت الذي يستفرقه عملهم ، بدلا من الانصراف بالجهد إلى ذلك العمل ؟ . • إذا كنت من هؤلاء فبادر إلى الدفاع عن نفسك ضد هذه المؤثرات الخارجية التي تحيد بك عن سبيلك ، مستغلا في ذلك « الايحاء الذاتي »!

وكها أن الإنسان يحرص دائما على اتقاء عدوى الأمراض المؤذية ، كذلك يخلق به أن يتقى عدوى القدوة السيئة ، ذلك لأن المرء يتأثر \_ دون أن يفطن \_ بالوسط الخلقي الذي يحيط يه ، وإن انكر هو هذا التأثير ٠٠ ونحن نضرب مثالا لذلك بالطالب الذي يعتاد الاستذكار تحت بصر والديه ورقابتهما ، ثم يقدر له أن ينتقل إلى وسط آخر ، كأن ينتقل إلى مرحلة اخرى من التعليم ، تضطره إلى أن يقيم في بلد آخر ، بعيدا عن اهله . . مثل هذا الطالب ، قد يضطر إلى الإقامة مع طلبة يستهويهم اللعب ، اكثر مها يستهويهم العلم ، وهو قد ينكر عليهم هذا \_ في البداية \_ وقد يتضايق من صحبتهم ، ولكنه لا يلبث أن يميل إليهم رويدا ، ودون أن يشهر ٠٠ فهو في بادىء الأمر قد يضحك لزاحهم ، وقد لا يرى مانعا من أن يراتبهم في لعبهم ، ثم لا يلبث أن يميل إلى مشاركتهم اللعب اثناء فراغه . . وشيئا فشيئا ، ينص في المهم سك انتباهه .

الذاتي " - ونقصد هنا الايحاء الخاطيء الشرير - مما يؤدي الى الانقباض .

و « الايحاء الذاتي » كذلك - ونقصد هنا الايحاء السليم النافع \_ هو دواؤك الذي بضمن لك الشفاء من هذا الداء . فكرر لنفسك مخلصا : « ليس ثمة شيء اسهل من التخلص من ذلك الشعور بالضيق ٥٠٠ إن العلاج الذي أقوم به الآن لن يلبث أن يشفيني ! » . · فاذا ما تقدمت ، فانتقل إلى درجة أخرى في الايحاء بأن توحي إلى نفسك بأنك فعلا قد بدأت تشفى كأن تقول : « انى أشعر بهدوء ، وهذا الشعور يتزايد مع الوقت » . وانتقل - بعد ذلك - إلى درحة أخرى من الايحاء أكثر تعتيدا ، فأوح إلى نفسك بانك شمنيت ، وانك لن تعود إلى الكابة مهما يصادفك من صعاب، كأن تقول : « لقد شفيت الآن من المرض ، ولا يمكن لشيء ان يضايقني ، بل اني لاتلقى الحوادث بابتسام » .

### كيف تقاوم التأثرات الخارجية ؟

بعض الناس يمضون في السبل التي يرسبونها لانفسهم دون ما تردد او نكوص . ذلك لأنهم اصحاب إرادات قوية ويصعب التأثير عليهم أو إثنائهم عن أغراضهم ، سواء كان هذا التأثير من افراد حولهم ، او من احداث تحيط بهم . اكن امثال هؤلاء القوم أقلية ! . . في حين أن الغالبية من الناس ضعيفو الإرادة ، يسهل استهواءهم وإثناءهم عن مقاصدهم.

## الفهرس

صفحة	
79	كيف تقهر « مرض » ؟ الخجل !
70	الانتصار على الخوف
٨٩	دنيا الحب ، . والسعادة !
1.	نحو « دائرة معارف » ، للحب والسعادة !
75	الباب الأول في الحب
117	هل تصبح المراة هي البادئة بإعلان الحب ؟
127	عندما يخرج الحب عن طبيعته
171	٢ _ دنيا السعادة ٢
177	اجمع لنفسك ثروة ٠٠ من لحظات السعادة
111	٣ _ العظمة ٣
۲.0	الايحاء الــذاتى
7.7	تتحدث عنه ولا نعرفه معرفة كافية
7	Looloo www.dvd4arab.com

كذلك يحسن بك أن تعرض عن النصح الذى يصدر من غير الهه . . فهناك هواة يوزعون نصائحهم على كل من يصادفهم ، دون أن يطلب اليهم ذلك ، إذ يخالون أن الظهاور بهظهر الناصحين يجديهم احتراما ومكانة يفتقدونهما . فتجد التاجر المفلس لا يتورع عن أرشاد سواه إلى كيفية تصريف شئونهم المللية ، مثلا ! . وهؤلاء الناصحون لا يصدرون في نصحهم عن تجرية أو خبرة ، ولا يكلفون انفسهم عناء مشاركتك متاعبك ، لاتهم لا يهتمون بصالحك أو ضررك ، وإنما الذي يهمهم حقا ، هو أرضاء أنفسهم بانتحال مظهر الناصحين !

فإذا طرقت أذنيك عبارات من أمثال هـولاء الناصحين ، فاستعن بالإيحاء الذاتي ، وابتكر من العبارات ما يناقض ايحاءهم ، ثم ردده لنفسك . . فهذا هو خير مصل يقيك عدواهم !

والآن ٠٠ أن الطريق إلى النجاح والنوز ، واضح الملك ، فأقبل لغورك ولا تضيع وقتا ، حتى لا يتسلل إليك التردد :

ادرس نفسك يوما ، لتتعرف مواطن النقص فتعالجها . . وارسم لنفسك الخطة التي تتبعها في حياتك لتبلغ اهدائك ، وتجنب الخيال والمبالغة في ذلك . . ثم استغل كل ما لديك من طاقة ونشاط لتحقيق هـ ذه الأهـ داف ، بادئا بما تمس بك الحاجة إليه ، ومعتبا بما يليه ، وهـ كذا . ولا تتعجل ، فان العجلة قد تزيغ بصرك عن غايتك ، وتحيد بك عن طريقك . . ولتكن ادائك في كل خطوة ، هي . . « الإيحاء الذاتي » !





عزيزي القاري ..

في الكتاب المابق ( رقم ٢٦ من الاصدار الجديد لسلاسل كنابي ) . قدمت لك في الجزء الأول من مجموعة موضوعات علم النفس، العملي - المبسط ، البعيد عن تعقيدات الجوانب - العلمية . في هذا المجال ، منخصات الكتب التالية :

 تعلم كيف تسترخى : و غزو السعادة ( للعالم الكبير برتر اندر اسل ) و المنافسة و الضجر و الارهاق كيف تقاوم الحسد والغيرة و الشعور بالاضطهاد » سعادة الجسد وسعادة الروح « عش حياة إيجابية ؛ واليوم ، في هذا الكتاب لذي بين يتبك ( الذَّتي من مجموعة كتب عُم النفس ) . أقدم لك منخصات الكَّب الناتية : مركب النقص ، والعقد النفسية ، الانتصار على الخوف! . دنيا الحب و السعادة ( للكانب الالمائي الأشهر إميل لود فيج . ) . و فيه يتحدث عن الموضو عنت الآتية : كيف نقع في الحب ؟ الحب معركة بين جسدين !.. هل نحب من يشبهنا ، أم من يختلف عنا ٢. سحر المراة وآين يكمن ٢٠. انشك يحيى الغرام ...



